

11月8日(金)～14日(木)

歯みがき強化週間

- ・歯みがきカレンダー
- ・昼の歯みがきチェック

歯ブラシを
持ってこよう!



大仁地区の取組が伊豆の国市の取組へ...

平成25年度の秋から、大仁地区の保育園、幼稚園、小学校、中学校で始まった「はみがきカレンダー」。大仁中の1年生が小学校1年生の頃から行っていて、今回が13回目となります。

この取り組みが昨年度から、伊豆の国市全体の保幼小中の子どもたちに広がっています。そして、今回はさらにカレンダーを伊豆の国市の健康づくり課様に作成していただきました。

市民用のはみがきカレンダーもありますので、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟など参加して下さる家族の方がいたら、保健室にカレンダーを取りに来てください。

伊豆の国市健口委員会マスコット「ハーミー♡」



どうしてむし歯になるのかな？

歯の質
むし歯になりやすい歯の人
もいれば、なりにくい歯の
人もいます。

糖
甘いものにたくさん含まれて
います。

むし菌
歯みがきがしっかりできてい
ない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加
わってむし歯になります。大事な
はやっぱり「食べたらずみかき」!



治療カードを再発行します。
すぐに歯医者さんに行きましょう。



令和元年11月7日

保護者の皆様へ

伊豆の国市小中学校 養護教諭部
協力 伊豆の国市保育園・幼稚園

「未来につなぐ健康づくりのための歯みがき」のすすめ

日頃より保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

伊豆の国市では、平成30年11月より、保育園・幼稚園・小学校・中学校が連携しておこなう「歯みがきカレンダー」に取り組んでいます。これは、平成25年度より大仁地区で取り組んできました「歯みがきカレンダー」を、伊豆の国市全体に広げ、大仁・韮山・長岡のそれぞれの地区ごとに、「歯と口の健康週間」（6月4日～10日）」と「いい歯の日（11月8日）」に合わせて実施しています。この取り組みは、市内の子供たちが、歯の健康を守るために歯みがきを実践し、未来につなぐ健康づくりの一つになることをめざしています。保護者の皆様のご協力により、子供たちは家族といっしょに楽しく歯みがきをする良い機会となっていますので、今後もご家庭でのご協力をよろしくお願いします。

【実施方法】

- 朝と夜のご家庭での歯みがき調べを行います。
歯がきちんとみがけたら、「歯みがきカレンダー」に色をぬってください。
- 実施期間は、**11月8日(金)～14日(木)**です。



伊豆の国市の保育園・幼稚園・小学校・中学校に通うお子様がいるご家庭で、同じ時期に実施しています。ご家族で声を掛け合いながら取り組んでみてください。

むし歯・歯肉炎を予防するポイント

<p>毎日みがき残しのないように歯をみがく</p>	<p>ダラダラとあまいものを食べない</p>	<p>歯ごたえのあるものをよくかんで食べる</p>
<p>栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる</p>	<p>定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）</p>	<p>ほかにも</p> <ul style="list-style-type: none">規則正しい生活をする自分に合った歯ブラシを使う など

☆めり終わった「歯みがきカレンダー」は、**11月15日(金)**に、各園・学校にご提出ください。