



すくすく

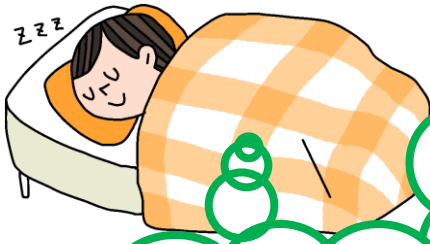
がつ
7月

なつやす まえごう
夏休み前号

せいかつ いしき
生活リズムを意識してすごそう



たのしい夏休みですが、生活リズムがみだれては、元気にすごせません。生活リズムがみだれると、心の不調（だるい、きもちわるい）や熱中症、感染症になりやすくなるといわれています。すくすくカレンダーをつかって、生活習慣のめあてをたて、生活リズムを大きくくずさないようにして、すごしましょう。



運動をすることで、ストレスを解消したり、骨や筋肉を強くできたりするよ。ぐっすり眠ることにもつながるね。



よく眠ると、疲れが取れる心が落ち着く、記おくを整理できる、成長ホルモンが出るなど、たくさんいいことがあります。



朝ごはんを食べることで、睡眠中に下がった体温を上げて、体を動かしやすいくなります

なつやす しゅくだい 夏休みの宿題です



本日、「夏休みすくすくカレンダー」と、歯垢染め出し綿棒を配付しました。

7/16（金）から7/20（火）の間のどこかの1日の夕食の後に、保護者の方と一緒に歯みがき検査をおこなしましょう。そして、その結果を保護者の方と確認しましょう。歯みがき検査の結果をもとに歯みがきの目標を決めて、7/21（水）から8/26（木）の間、忘れずに取り組みましょう。

「夏休みすくすくカレンダー」は8月27日（金）に提出です。忘れずに学校へ持ってきてください。

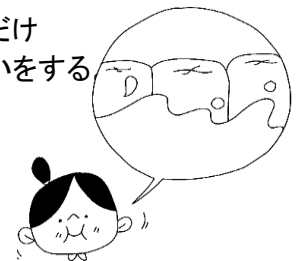
①いつも通り歯をみがく。



②口の中に歯垢染めだしめんぼうを使ってすべての歯に色を付ける。



③1回だけうがいを



④赤く染まったところを色えんぴつを使ってすくすくカレンダーにかき写す。



⑤赤い部分がなくなるまで工夫して歯をみがく。



保護者の方へ

ご家庭での歯みがき検査のお願い



保護者の皆さまには日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただきまして、心より感謝申し上げます。今年も、歯科保健教育の一環として歯垢染色剤による歯みがき検査を行います。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。本日より7月20日（火）までの間に、夕食後の歯みがきが終わった後、歯みがき検査を行ってください。

《実施方法》一緒に歯みがき検査をしてください

- 1 夕食後の歯みがきが終わったら、歯垢染め出しめんぼうを使い、歯の表面全体に色を塗ります。
- 2 唾液を出し、一度だけ口をゆすぎます。
- 3 次に、歯の表面・裏面・噛み合わせの部分に赤く染まった所（みがき残し）がないかをよく観察し、「夏休みすくすくカレンダー」の図に色鉛筆で書き写します。
- 4 鏡を見ながら、赤く染まった部分がなくなるまで工夫して歯をみがきます。
- 5 歯みがき検査で気付いたことをもとに目標を決め「すくすくカレンダー」に記入します。

つかうもの

歯垢染め出しめんぼうの詳細



歯垢染色剤プラークテスター綿棒タイプ
（株式会社ライオン）

色素：食用赤色 106 号 香味剤：香料（ストロベリータイプ）サッカリンナトリウム
保存料：パラベン その他：水、グリセリン、エタノール、ラウリル硫酸ナトリウム、クエン酸ナトリウム、クエン酸

※洋服に気をつけてください

- ★タオル（汚れても構わないもの）を洗濯ばさみでとめて、洋服に染色剤が付かないようにしましょう。
- ★染色剤がついてしまった場合は、すぐに水洗いか漂白剤をつけて洗ってください。
- ★羊毛やシルク、ナイロンの布地だと落としにくくなりますのでお気を付けてください。

はちまるにーまるうんどう
8020運動
を、していますか？

はちまるにーまるうんどうとは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ごはんを食べるときにほぼ満足することができると言われています。
いっしょうつか たいせつ は
一生使う大切な歯なので、すみずみまで歯みがきをしましょう。



A(よくみがけている)



ひと
の人のわりあい

学年	豊田小の平均	横浜市の平均
1年生	80%	74%
2年生	70%	65%
3年生	58%	63%
4年生	55%	64%
5年生	52%	65%
6年生	64%	68%

しせき
T(歯石)、
しにく えんしょう
G(歯肉の炎症)
の人のわりあい

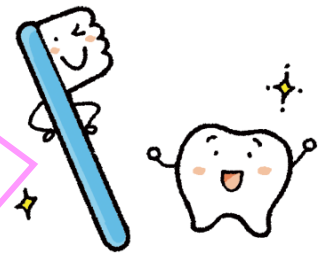


学年	Tの平均	Gの平均
1年生	4.3%	5.8%
2年生	19.3%	8.8%
3年生	24.3%	16.2%
4年生	10.4%	20.8%
5年生	14.5%	18.8%
6年生	9.1%	16.9%

けんこうてちょう し かけんしん
健康手帳の歯科検診のページに、結果 (A,B°, B,C,T,G) をはっていま

す。しかえいせいし
歯科衛生士さんからのアドバイスをおもいだしながら、まいにち

はみがきをしましょう。つぎの「歯と口の健康チェック」は1月です!



しせき
歯石(T)は がいしゃ
歯医者さんしか と
取れません!

しせき
歯石がついていると歯のひょうめんがざらざらして、さらに歯こう
がくっつきやすくなります。ほうっておくと歯周病(ししゅうびょう)になることもあるの
で、そのままにせず、しかいいん
歯科医院にいったってもらいましょう。



こんなに さとうが ばい
入っています

たんさんいんりょう
炭酸飲料 (500ml)

スポーツドリンク (500ml)

やさいジュース (200ml)



40~65g
(スティックシュガー
13~21本分)



20~34g
(スティックシュガー
7本~11本分)



約10g
(スティックシュガー
3本分)

とうぶん
糖分は、むし歯、ひまん
肥満の原因となります。のみすぎには、ちゅうい
注意です!

しゅうびょう せるふちえっく 歯周病のセルフチェック

悪いあたるものをチェックしましょう!



【全体】

- くちのなかのにおいがきになる
- あさ、おきたらくちのなかがネバネバする
- はみがきのとき毛先に血がつくことがある

【歯肉】

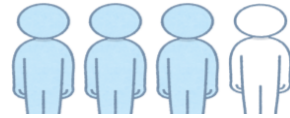
- 歯肉が赤くはれてきた
- 歯肉がさがり、歯がながくなった気がする
- 歯肉をおすと血やうみがでる

【歯】

- 歯と歯の間にもものがつまりやすい
- 歯がういたような気がする
- 歯ならびがかわった気がする
- 歯がゆれている気がする

大人の4人に3人は歯周病のおそれがあり、35歳を過ぎると80%以上の方が歯周病にかかっているといわれています。

※出典：厚生労働省 歯科疾患実態調査

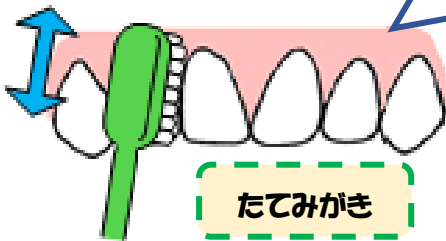


チェックが1~3こ→歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

チェックが4こ以上→歯周病が進行している可能性があります。はやめに治療を受けましょう。

歯みがきをするポイント

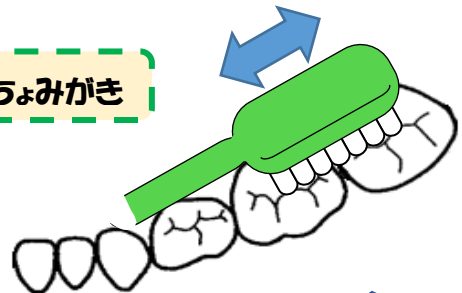
歯ブラシをたてに動かしてみがきましょう。
歯肉や、歯のうらがわも わすれずに!



たてみがき

- ・やさしく、細かく!
- ・歯を1本20回みがく!

こちょこちょみがき



歯のひょうめんが、「つるつる」
になるまでみがきましょう!

えんぴつをにぎる力で、
手をふるわせながらみがく