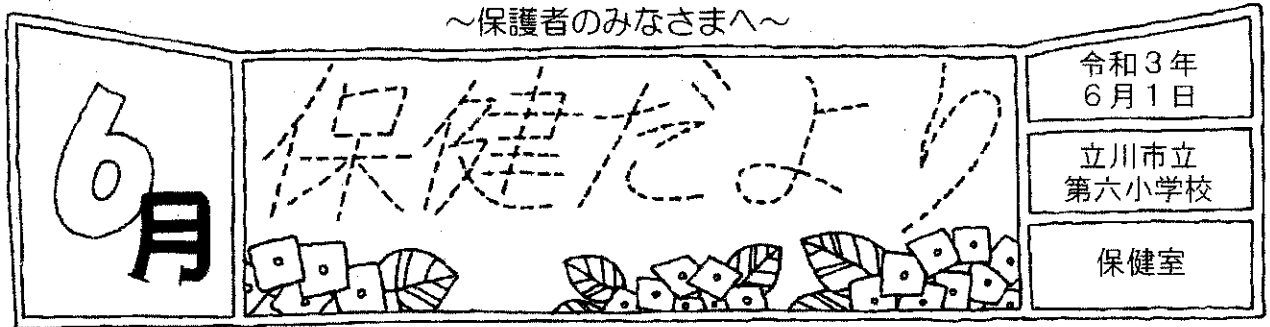


～保護者のみなさまへ～



6月の保健目標

**食べた後には
歯をみがこう**

歯みがき週間があります。

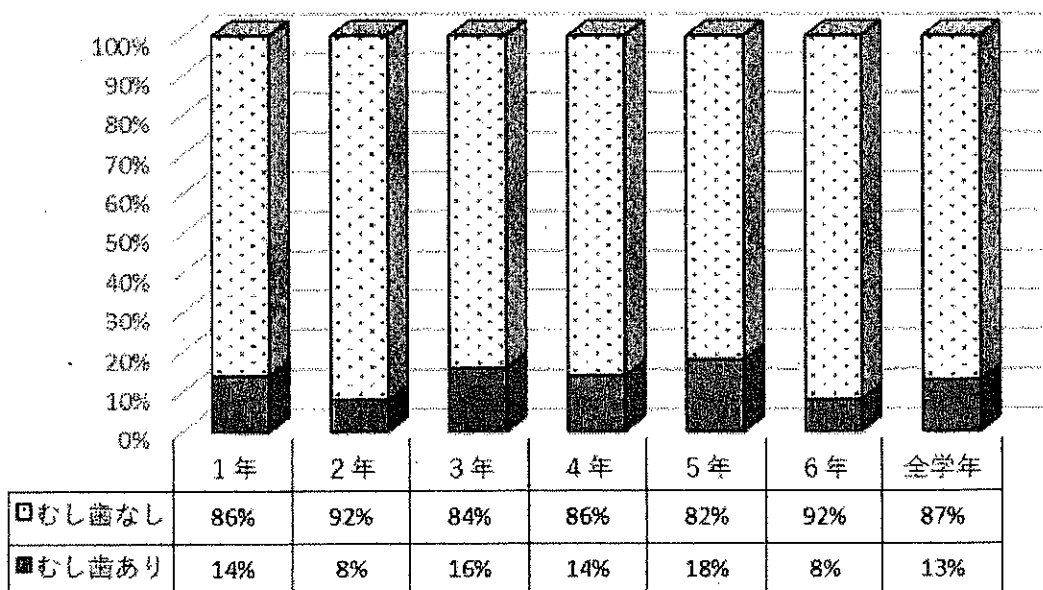
6月28日(月)～7月2日(金)まで、歯みがき週間を設定しています。今年度の歯みがき週間は、家での歯みがきについて記録をつけます。ご家庭でも、歯みがきの時間やみがき方等見ていただければ幸いです。

第六小学校児童の歯の状態

5月11日(火)と5月12日(水)に歯科検診がありました。疾病や異常(またはその疑い)があった場合には、水色のお知らせを配布しました。

全校児童のうち、むし歯がある児童の割合は、13%でした。全国平均が54% (※) ですので、大幅に下回る結果となりました。

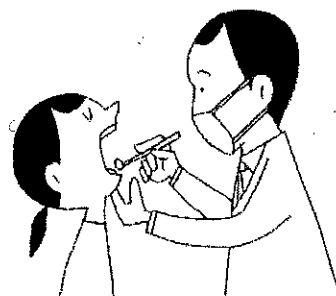
6月の歯みがき週間だけでなく、年間を通して歯科保健活動を行っていきますので、ご家庭でも日々の歯みがきなど、お声がけをよろしくお願いいたします。



※学校保健統計調査-令和元年度より

「健康の記録」について

4月から続いた健康診断も、5月27日（木）の眼科検診で終了しました。健康診断の結果、疾病や異常（またはその疑い）があった場合には、数日以内に保護者の方にお知らせしていますが、何も異常がなかった場合には、7月末にお配りする「あゆみ」と一緒に、「定期健康診断の記録」をお配りします。ご確認ください。



よくかむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」

「ひ」肥満防止

よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

「み」味覚の発達

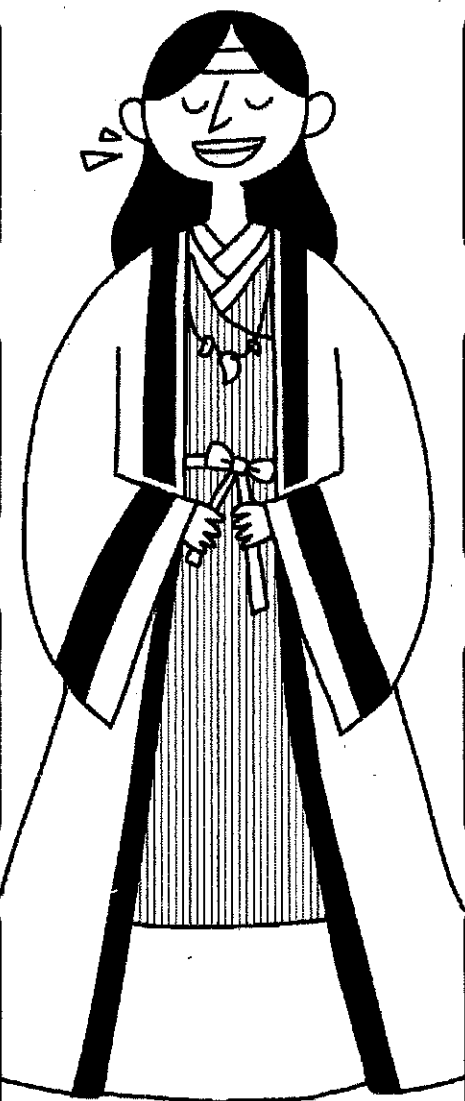
かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

「こ」言葉の発音はつきり

よくかむと、口の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ、表情も豊かになります。

「の」脳の発達

脳に流れる血液の量が増えて、活発に働くようになり、記憶力がアップするなどのよい効果があります。



「は」歯の病気予防

だ液が多く出ることで、歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病を防いでくれます。

「か」がん予防

だ液の中には、食べ物の中にふくまれている、細菌やがんを起こす物質を減らす効果があります。

「い」胃腸快調

だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

「ぜ」全力投球

力いっぱい運動をするためには、よくかむ力（歯を食いしばるための力）は欠かせません。