

# ほけんだより 6月

令和4年6月9日(木)  
久米島町立大岳小学校  
発行：保健室

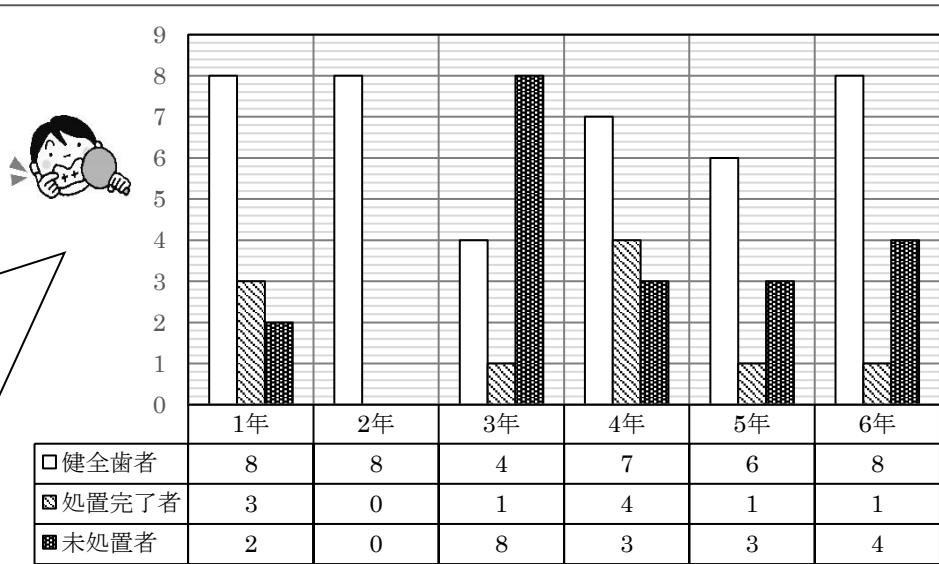
## こんげつ ほけんもくひょう は たいせつ 今月の保健目標：歯を大切にしよう!

梅雨入りし、雨の日が続いていますね。たまに、晴れたかと思えば、気温が高く、暑いと思うような日もあります。気温の上がり下がりや体調を崩している人はいませんか？天気が悪いので、「なんだか気持ちもどんよりしている」なんて人もいませんか？今は、夏へ向けての準備期間です。自分がいちばんリラックスできる方法で気持ちをリフレッシュし、梅雨を乗り越えましょう！

### 6月は歯と口の健康について考えてみよう！



#### <5月歯科検診の結果>



5月の歯科検診の結果から、むし歯がひとつもない人、治療がしっかり終わっている人が多く見られました。しかし、むし歯や要注意乳歯(処置をしなければいけない歯)がある人もいました。また、かみ合わせや顎関節が気になる人もいます。むし歯がある人や歯科受診をすすめられた人は、早めに治療に行きましょう！治療が終わったら治療カードを保健室に出して下さい。食後の歯みがきも忘れずに☆

### 正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方  
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方  
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方  
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方  
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方  
歯ブラシが広がらない  
くらいの軽い力で

健康診断の結果をもらったら、早めに受診しよう！

受診しない理由に、**だって...** は通用しません！

**だって、痛い**

治療の痛みはちょっとの我慢です。受診を遅らせてしまうと、生活に影響を及ぼすほどの痛みにつながるかも！！  
**「ずーっと痛い」となる前に受診を！**

**だって、めんどくさい**

症状が悪化すると通院期間がどんどん長くなってしまいかもかもしれません！  
**「めんどくさい」期間が長くなる前に受診を！**

**だって、いま大丈夫だし**

症状が慢性化していると、「今」身体に及ぼしている影響に気づきにくい可能性があります。  
**本当の大「丈夫」なからだのために受診を！**