

ほけんだより 7月号

令和8年6月30日
江戸川区立船堀小学校
校長 山下 靖雄

* 7月の保健行事 *

毎週金曜日は「ぶくぶくタイム」でフッ化物洗口をしていますが、7月は給食後の歯みがきもします。今回は、江戸川区より配付される歯ブラシを使って歯みがきをします。



日(曜日)	検診	実施学年
3日(金)	給食後の歯みがき	各学年の1・3組と6年5組
10日(金)	給食後の歯みがき	各学年の2・4組とあすなろ学級
17日(金)	宿泊行事前健診	あすなろ学級

歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①

歯みがき
毎日、のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液
よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん
予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④

免疫力
正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



～夏休み中に治療を終わらせましょう～

健康診断の結果から、受診や治療が必要なお子さんの保護者の方にはお知らせをしています。受診や治療は済んでいますか？まだの場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いいたします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるよう、早めに受診をお願いいたします。