

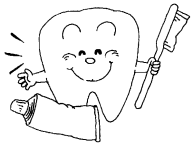
今月の保健目標

う歯・歯肉炎の予防と治療をしよう

6月になると、雨の日が多くなります。そろそろ梅雨の季節です。

外で思いきり運動できなかったり、外出がおっくうになったりすることもあり、残念な季節と感じる人もいるかもしれません。そんな梅雨の時期、外はジメジメでも心は晴々と元気に過ごしたいものです。

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間



☆☆☆ 今年の標語 ☆☆☆

一生を 共に歩む 自分の歯

- 8020運動を進めよう (80才になっても、20本の歯を保とう)
- 一生自分の歯で食べよう
- 歯みがきで心と体を健やかに

う歯・歯肉炎の予防



食べたらみがく



だらだらと食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスがとれた食事をする



規則正しい生活

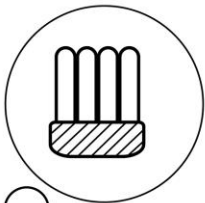


自分に合った正しいブラッシング

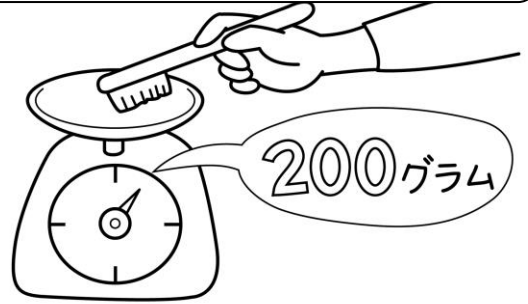


定期的な歯科受診

よい歯ブラシと力加減

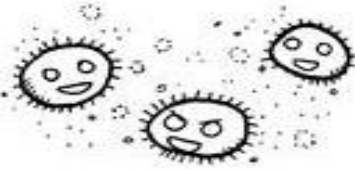


歯をみがく力は200グラム。毛先がひらいた歯ブラシは交換しましょう。

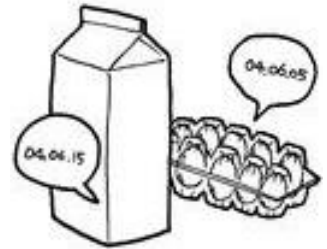


☆☆☆ 食中毒が心配な時期です。こんなことに気をつけましょう。☆☆☆

食中毒



よく手洗いをする



賞味期限に注意する



食器などをきれいに洗う



食べ物はなるべく火を通して食べる



調理をしたらなるべく早く食べる

☆☆☆ 保護者の方へ ☆☆☆

各種健康診断の結果、専門医での受診が必要なお子さんには受診お勧めのプリントを渡しましたので、早めに受診なさってください。