



豊川市立長沢小学校
令和6年6月7日

「ピタこちよみがき」を知っていますか？

6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯科健診の結果はどうでしたか？歯のよごれやむし歯が見つかった人、健康な歯だった人、様々だと思います。健康な歯のためには、**食後の歯みがき**がとても大切です。この機会に自分の歯の状態を見つめ直し、歯みがきの仕方を工夫してしましましょう。

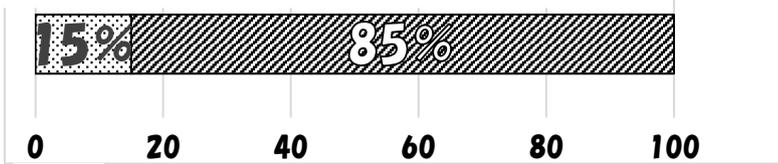
ピタこちよみがきとは・・・

歯の表面に歯ブラシの毛先を**ピタ**と当てて、歯ブラシの毛先が折れないようにやさしい力で**こちよこちよ**細かく動かすみがき方です。生えただけの歯は背が低かったり、歯の形によってみがきにくかったりするため、歯ブラシの角度を変えることがよごれを落とすためのポイントです！



歯科健診の結果

むし歯がある人 むし歯がない人



学年ランキング

- ★全員むし歯が1つもなかった・・・**5年生**
- ★むし歯になったことがない人が多い・・・**3年生**
- ★むし歯になりそうな歯が1つもいない・・・**3・4年生**



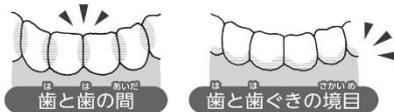
右の図のような結果が出るのは、**毎日の正しい歯みがきと定期的な病院受診**により、メンテナンスもっている証ですね。子どもの歯から大人の歯に生え変わってからずっと、大切にできるといいですね！

歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ

- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこざざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



保護者のみなさまへ

① 歯科健診の結果について

先日5月30日に歯科健診を実施しました。異常がない児童も含めて、全校児童に結果を配布します。お子さんと一緒に確認していただき、口腔内の健康について話す機会にさせていただけたらと思います。

② 置きお茶について

今年もGW明けから置きお茶をスタートしました。暑い日には、水分が足りなくなることがあります。今年も気温が高くなることが予想されるため、ペットボトルを1本予備として持ってきていただくと、助かります。