

# ほけんだより

東海市立富本島中学校 令和7年6月2日

6月になりました。6月4日から10日は、**歯と口の健康習慣**です。効率よく身体に栄養を取り込むために大切な「**食べ方**」や「**歯**」についてもう一度考えてみましょう！



## 6月の健康診断予定



回付竹	検診内容	対象者
6月10日(火) 13:40~	内科検診	1-5、1-6
6月12日(木) 9:00~	歯科検診	はばたき、2-1、2-2、3-5、3-6
6月19日(木) 9:00~	歯科検診	かがやき、2-3、2-4、2-5、2-6
6月20日(金) 13:40~	眼科検診	1年生

## スクールカウンセラー来校日

【6月】

6/3、6/10、6/17、6/24

【7月】

7/1、7/8、7/15

## 8020運動ってなに？

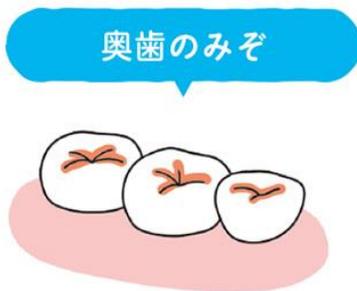
「8020運動」は「**80歳になっても自分の歯を20本以上保とう**」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

# ちゃんと歯みがきはできている？

きちんと歯みがきしているつもりでも、みがき残しがあるかも!? 次の部分は、特に気をつけて丁寧にみがきましょう。



きちんと歯みがきができるよう、歯ブラシの状態もチェックして！ 歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、あたらしいものに取り替えましょう。

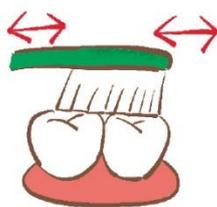
歯ブラシでみがいた後、歯間ブラシ（デンタルフロス）を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ！

## 正しい歯の歯みがき方

せっかく毎日歯みがきをしても正しい歯みがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする