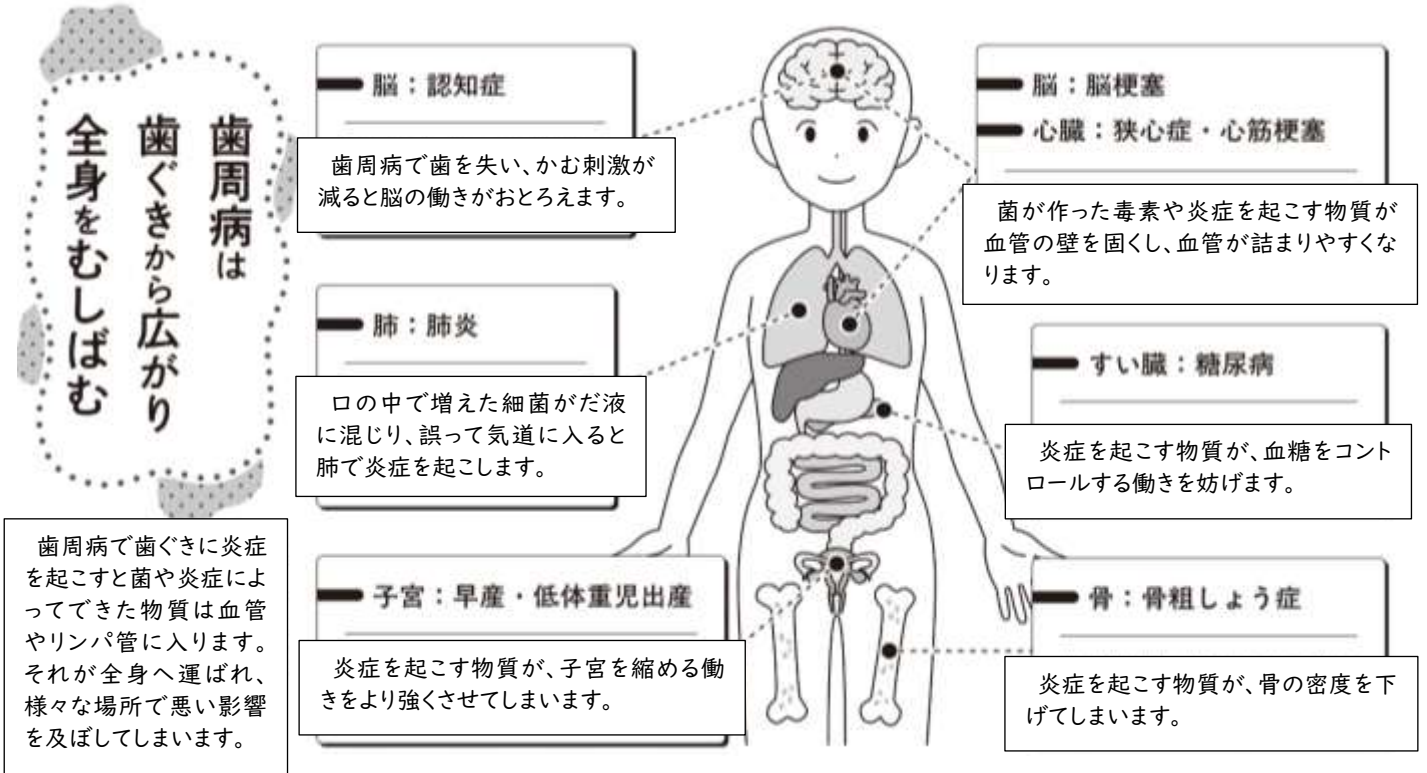


6月は雨が多かったり蒸し暑かったりして免疫力も下がりがちです。6月10日は歯科検診でした。自分の歯や歯ぐきの状態を振り返るよい機会です。毎日の歯みがきが正しくできているか確認してみましょう。口だけではなく、体や身の回りの環境を清潔にすることは健康づくりにつながります。

### 歯を守ることは「全身」を守ること

みがき残した歯垢が歯周病をひきおこします。実は歯や歯ぐきにとどまらず、全身の健康をおびやかす危険があるのです。



### 歯みがきにプラスアルファしてみませんか？

口のおいが気になる…

それ、**舌苔**のせいかも

舌をべっつとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

ポイント  
舌苔掃除の

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように「やさしく」を心がけて。

きれいな舌&フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！



### 6月の保健行事 健康診断もラストスパート！

11日(木)	耳鼻科検診②(2年・1の1)	眼科検診①(3年・1の2・1の3)
16日(木)	眼科検診②(2年・1の1)	尿検査(二次・前回未提出者)

欠席した場合は、次の検診時に受けます。終了の場合は保護者付き添いで受診することになります。