

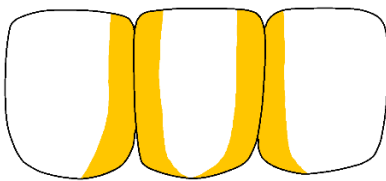
# ☆！ほけんだより☆！6月

2020. 6. 8  
 五島市立 緑丘 小学校  
 保健室：古川 知佳

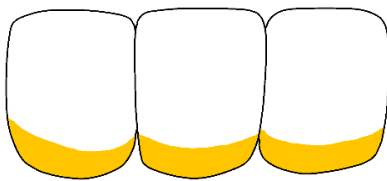
5月25～27日に歯科検診がありました。歯みがきがずいぶん上手になったとほめられていましたよ。今日歯科検診結果のお知らせ(黄色い用紙)を配付しています。時間を見つけて、病院を受診するようにしましょう。受診して治療が終わったら、学校に用紙を提出してください。

## みがき残しやすい場所は注意してみがこう

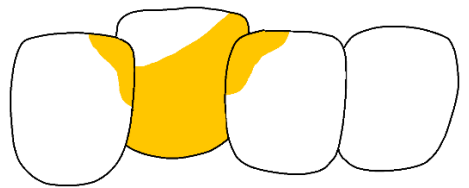
◎みがき残しやすい部分



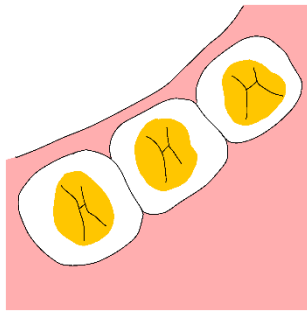
歯と歯の間



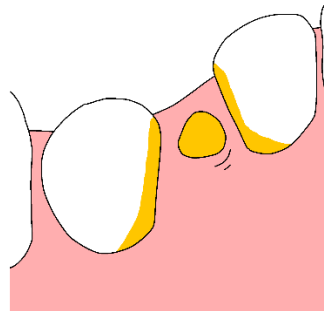
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



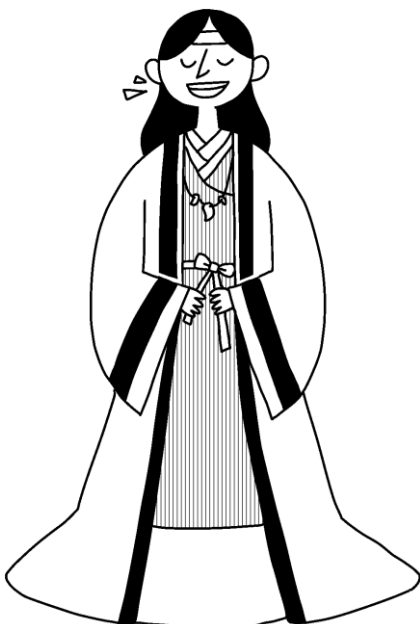
おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り

## よくかむことの効果「卑弥呼の歯がいーぜ」

卑弥呼が生きていた弥生時代の食事は、かむ回数が現代の約6倍だったそうです。よくかむことには、8つの効果があるとされています。「卑弥呼の歯がいーぜ」の頭文字でつくった合い言葉を意識してしっかりかみながら食事をしましょう。



ひ・・・肥満防止

み・・・味覚の発達

こ・・・言葉の発達

の・・・脳の発達

は・・・歯の病気予防

が・・・ガン予防

い・・・胃腸快調

ぜ・・・全力投球