



# ほけんだより



## むし歯予防デー

6月4日はむし歯予防デーです。むし歯は、  
 ミュータンス菌というむし歯菌と、糖分・歯の質  
 歯並び・歯の汚れ・時間の経過などが複雑に絡み  
 合って発生します。子どもの時から、歯磨きの  
 習慣と自分でむし歯に気をつけようとする姿勢を  
 身に付けていくことが大切です。お家でも、  
 仕上げ磨きや歯磨きチェックを続け、毎日の習慣  
 にしましょう。この世に誕生してまだ数年の、  
 とっても小さくてかわいらしい歯。できる限り  
 その歯を保ち、むし歯を作らないようにしたい  
 ですね。もし、むし歯ができてしまったら、早めに  
 治療を受けるようにしましょう。

\* \* \* \* \*

**歯磨きは  
「こんにちは  
さようなら」で**

こんにちは！	さようなら！
歯ブラシの毛先 を自分の方に向 けて下の歯を磨 きます。	歯ブラシの毛先を 外側に向けて上の 歯の裏を磨きます。



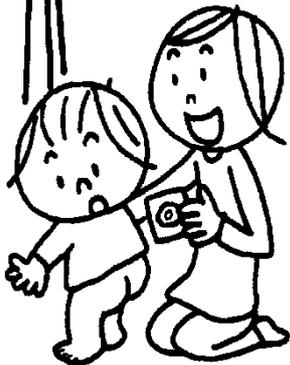

\* \* \* \* \*

### ぎょう虫検査があります



就寝時、肛門周囲に卵を産みつけるぎょう虫。かゆみが、睡眠不足やイライラなどを引き起こします。検査は2日間、起床後排便前に行ってください。家庭内での感染が多いため、予防や駆除剤の服用は、

ご家族全員でお願いします。予防として、爪を切る、入浴・下着の交換、手洗い・うがい、シーツや布団を日光に当てる…等です。



提出日：16日（火）

### ◇ぎょう虫について◇



どうしてうつるの？  
 人から人へとうつりますので、汚い手で物を食べたり、口にしたりしないようにしましょう。プールや排泄時などにぎょう虫を持っている人のお尻や下着についた卵が床に落ち、それを触った人の口から卵が入って腸の中で育つ、といったサイクルで増えていきます。

どんな悪さをするの？  
 体に摂取されるはずの栄養を、ぎょう虫が吸収してしまいます。また、肛門のかゆみや、腹痛を生じます。