



令和6年 6月 4日
紀の川市立池田小学校
保健室 (NO,4)

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯がぬけている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人・・・いろいろだと思います。生えかわりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣をみなおしてみましょう！



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい
- (奥歯・前歯) は特にみがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする
- 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す
- 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く

得点を計算しよう! *1問10点です

/100点

全問正解で

歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして
健康な歯を守ってください

答え

- 食べた後
むし歯菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 奥歯
奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 弱い力で
歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- だいぶ
歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。
- 注意して
歯並びがデコボコしているとみがきにくいです。また、生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、注意してみがいて。
- 細菌
歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 抜ける
歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- よくかんで
だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。
- 病気のサイン
「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 痛くなくても
むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

6月 保健行事予定



項目	日時	実施学年
尿検査二次	6月5日(水) 8:40までに保健室へ提出	該当者のみ
耳鼻科検診	6月7日(金) 13:30~	5・6年
歯科検診	6月12日(水) 12:40~	ぜんがくねん 全学年
内科検診	6月13日(木) 13:00~	1年

*はみがきセットをわすれずにもってきましょう。
*最後の検診となります。欠席者については、ご家庭より、学校医先生の医院へ受診していただきます。なお、尿検査は自己負担となります。後日、受診についてのおたよりを渡します。ご理解・ご協力よろしくお願ひします。