

# ほけんだより 6月

令和3年6月1日  
紀の川市立中貴志小学校  
保健室(NO.4)

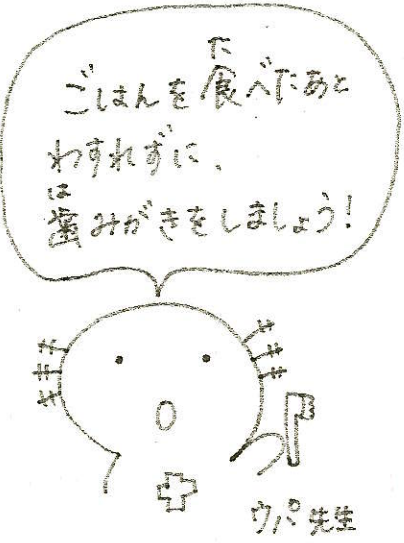
みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯がぬけている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人...いろいろだと思います。生えかわりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんが食べられるように、毎日の習慣をみなおしてみましょう！



## 6月 保健行事予定

実施日・開始時間	対象学年
6月9日(水) 8:50~ 吉村先生	1, 3, 5年生
6月15日(火) 12:55~ 矢田先生	2, 4, 6年生

\*歯科検診結果のお知らせは、全員に配付します。



その口の中

## むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた白いかたまりは、ボクたちの家。歯みがきなんて...簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と言って、むし歯や歯周病の原因になる菌がたくさんいます。水に溶けにくいので、うがいだけではダメ。歯みがきできちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん入ったおかし。ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ食べている口の中が大好き。食べものに含まれる糖分をエサにして酸を作り出し、歯を溶かしてしまいます。おやつは時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん出たら流されちゃう! よくかまなくてもいいよ!

口の中の汚れを洗い流してくれるだ液。よくかんで食べるとたくさん出ます。普段からかみ応えのあるものを選んで、ひと口30回しっかりかみましょう。

## 上手な歯みがきのやり方について

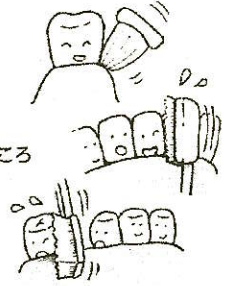
ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



★ 注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



歯ブラシからのおねがいです。

1. 歯をきれいにしたあとは、歯ブラシもきれいにしてね。

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など、よごれがいっぱいです。根元についてよごれも流水であらってね。



2. 歯ブラシは、ぬれたままにしないでね。

しっかりと乾燥させないと歯ブラシについた菌がどんどん増えます。風通しのよい場所で、ブラシのほうを上にして置いてね。



3. たくさん働きました。新しい歯ブラシと交換してね。

毛先がひろがったブラシでは、よごれをきちんと落とせません。1ヶ月を目安に交換してね。

