



れいわ ねん がつ
令和6年6月

あ ぞ しょうがっこう ほけんしつ
阿曾小学校保健室

「阿曾小 歯と口の健康週間」では、毎日休まずに働き続けているわたしたちの歯と口について学習します。歯を大切にする気持ちを育て、歯と口の健康のために気をつけることについて学習します。

阿曾小

6月8日～14日は

歯と口の健康週間



●全国小学生歯みがき大会に参加します！

5年生は、学級でDVDを見ながら歯と口の健康について学習します。口の中の様子を観察したりクイズをしたりしながら楽しく学びましょう。



●5年児童が持ち帰ります。

- ・学習で使用した大会ドリル
- ・歯ブラシ
- ・デンタルフロス



●歯みがきカードにちょうせんしょう！

一週間、朝のはみがきと夜のはみがきにいてねいに取り組めます。歯みがきができたら、カードに好きな色をぬりましょう。全部でいくつ色がぬれるかな？ 高学年の児童は、これまでの様子をカードで見るとおもしろいですよ。成長の様子がわかります。



●保護者の方へ

おうちでの声かけやカードのチェックなど、ご協力をよろしくお願いします。



スクールカウンセラーさんのおしらせ

スクールカウンセラー 川内 三奈美 先生 学校に来られる日

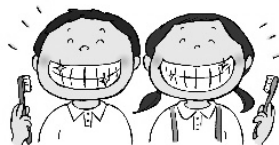
6月 7日 (金)

昼休み 13:05～13:35

場所 北館2階 階段前の部屋



カウンセラーさんと自分だけの時間を約束したい人は、保健室まで知らせてください。



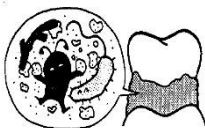
♥ どうして おしばに なるのかな？



くち なか
口の中にあるミュータンスきんと、たべものにふくまれる「とうしつ」が
くっつくと、ネバネバしたものができる。



ネバネバしたものはとれにくくて、さらにいろんなさいきんなどがくっつ
いて「しこう（プラーク）」というさいきんのかたまりになる。

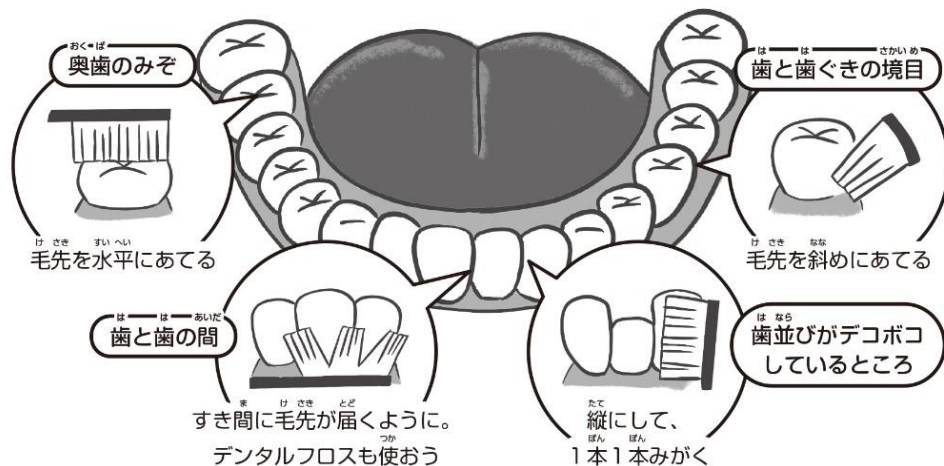


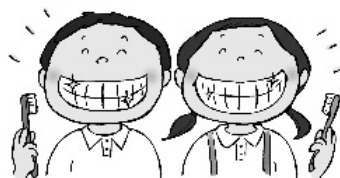
しこうの^{なか}中のさいきんがたべものにふくまれる「とうしつ」を^{ちい}小さくし
て、「さん」をつくる。この「さん」が「は」をとかしておしばができる。

だからネバネバしたものやしこうをとるためにはみがきをするのです。ちなみにミュータンス
きんはみんなの口の中^{くち なか}にかならずいるさいきんです。

♥ 6さいきゅうし（だいー大きゅうし）の ^{いちだい}みがきかた

1年生のころに生えてくる6さいきゅうしは^{たか}高さが^{ひく}低く、生えただけなのでやわらかい
です。とてもおしばになりやすいのでていねいにみがきましょう。まへの「は」からか
ぞえて6ばん目の「は」が6さいきゅうしです。

⚠ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



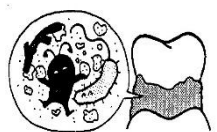
♥ どうしておし歯になるのかな？



くち なか きん た もの どうしつ
口の中にあるミュータンス菌と、食べ物にふくまれる糖質がくっつくと、
ネバネバしたものができる。



ネバネバしたものはとれにくくて、さらにいろんな細菌などがくっついて
「歯垢（プラーク）」という細菌のかたまりになる。

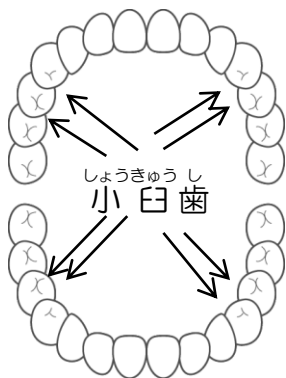


しこう なか さいきん た もの どうしつ ぶんかい さん つく さん
歯垢の中の細菌が食べ物にふくまれる糖質を分解し、酸を作る。この酸が
は と ば
歯を溶かしておし歯ができる。

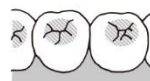
だからネバネバしたものや歯垢をとるために歯みがきをするのです。ちなみにミュータンス菌
はみんなの口の中に 必ずいる細菌です。

しょうきゅうし かた
♥ 小白歯のみがき方

しょうきゅうし まえ ばんめ ば ねんせい は
小白歯（前から4・5番目のおく歯）は3・4年生のころには生えてきます。おし歯になりにくい
は は
歯ですが、生えたばかりはまだややわらかくておし歯になりやすいのでいてねいにみがきましょう。



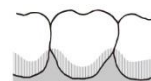
- ✓ 食事後に歯みがきをしている
- ✓ 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- ✓ 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- ✓ みがき残しやすい場所もみがけている



◇ おく歯のみぞ



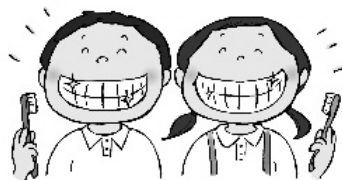
◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目

- ✓ みがいた後は鏡でチェックしている

まいにち は
毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！



し しゅうびょう
♥ 歯周病ってどんな病気？

歯周病は、歯垢（プラーク）にいる歯周病菌が原因で炎症を起こして、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。日本人の約80%がかかっているともいわれる身近な病気です。

歯周病は、次のように進行していき、歯を失うことにもつながります。

けんこう は
健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっ
ていて弾力がある。

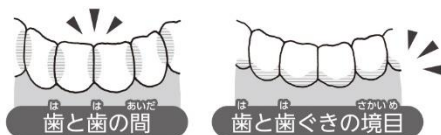


歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！



- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきぎみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れも
あります。定期的に歯科に行って汚れを落とし
てもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

し こう
歯垢
(プラーク)
って何？

「歯垢（プラーク）」は、歯にくっ
ついた細菌のかたまり。歯垢にはいろい
ろな細菌がいて、むし歯の原因のミュー
タンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取
れないので、歯みがきで取りましょう。



ほう
放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に
穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
ひどくなると歯が抜けることも。

