

ほけんだよ！ 6月

れいわ ねん がつ
令和5年6月

あそしょうがっこうほけんしつ
阿曾小学校保健室

がつ みっか ど このか きん
6月3日(土)～9日(金)は

あそしょう は くち けんこう しゅうかん
阿曾小 歯と口の健康週間です。



「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。歯を大切に作る気持ちを育て、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。

●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（3本）



●歯みがきカードにちょうせんしよう！

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みます。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？

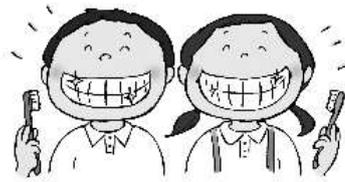


高学年の児童は、これまでの様子をカードで見るとおもしろいですよ。成長の様子がわかります。

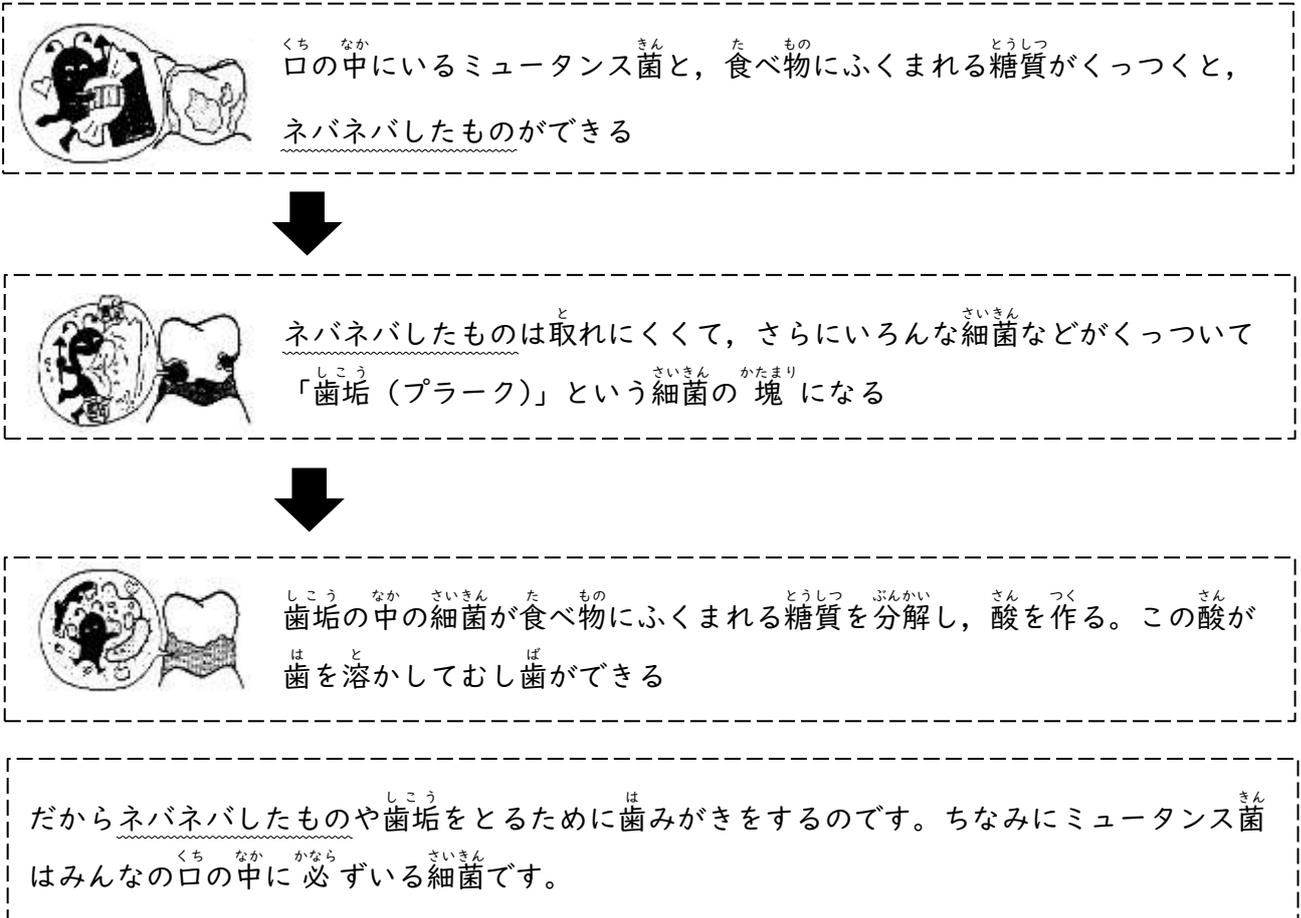


保護者の方へ

- ・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。
- ・歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に、参加を希望する学校がそれぞれの学校で実施するもので、今年で全国的に第80回目を迎えます。DVD映像については、どのご家庭でも歯みがき大会ホームページよりインターネット上でご覧いただけます。今年度は給食後の歯みがきを中止しており、実技指導については実施せず、映像資料のみで学習します。配付物品をぜひご家庭で活用し、学習した内容についてお子さんと振り返ってみてください。



♥ どうしてむし歯になるのかな？



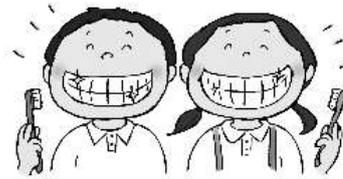
さいきゅうし だいいちだいきゅうし かた
♥ 6才臼歯（第一大臼歯）のみがき方

1年生の頃に生えてくる6才臼歯は高さが低く、生えたばかりなのでやわらかいです。とてもむし歯になりやすいのでていねいにみがきましょう。（前の歯から数えて6番目の歯が6才臼歯です。）



- 食事の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、こざ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
-
- ◇ 奥歯のみぞ ◇ 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 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！



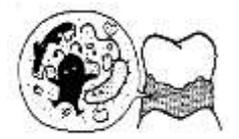
♥ どうしておし歯になるのかな？



くち なか さいきん 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)」という細菌の塊になる

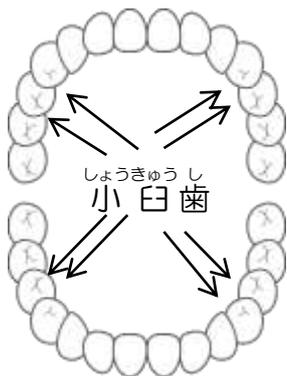


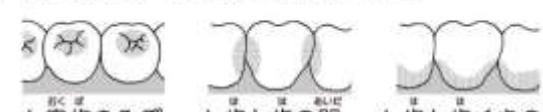
しこう なか さいきん た もの どうしつ ぶんかい さん つく さん
歯垢の中の細菌が食べ物にふくまれる糖質を分解し、酸を作る。この酸が
は と ば
歯を溶かしておし歯ができる

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します。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。

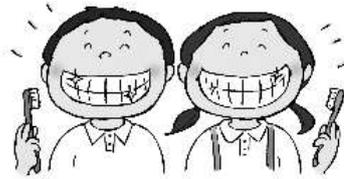
しょうきゅうし かた
♥ 小白歯のみがき方

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歯ですが、生えただけはまだまだやわやわらかくておし歯になりやすいので、いねいにみがきましょう。



- 食事の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
- 
- ◇ 奥歯のみぞ ◇ 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 毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！



歯周病は

“日本人が歯をなくす原因”

第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、
歯を支える骨が溶けて歯が抜ける

病気です。歯みがきが不十分で、
歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌
を含む細菌のかたまり）がたまるこ
とが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病に
かかっているといわれ、10代にも
見られます。

歯周病はこうやって進行する

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。

①



歯垢がたまと炎症が起こり、歯と
歯ぐきの間に小さなすき間ができる。

②



すき間から歯周病菌が入り込み、歯
槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

③



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。
最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。
歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

