

ほけんだより 6

令和7年6月2日

東国分爽風学園

市川市立曾谷小学校

保健室

6月4日～6月10日は歯の衛生週間です。とくに、小学生は大人の歯に生えかわる大事な時期です。むし歯にならないように、しっかり歯をみがきましょう。

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い
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。

これから雨の多い季節になります。傘をさしていると、まわりが見えにくくなるので、危険に気づくのがおくれがち。学校の中でも、雨の日はろうかがすべりやすくなります。安全に気を付けてすごしましょう。



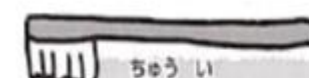
上手に歯みがき

ポイントは… 3つ!

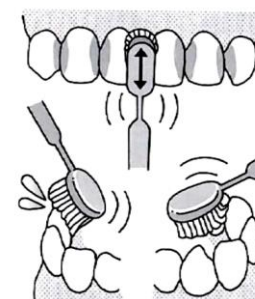
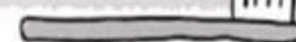
- ①歯ブラシはえんぴつと同じ持ちかたで持つ
- ②毛先が広がらないくらいの かるい 力でみがく
- ③1本ずつ小刻みにみがく



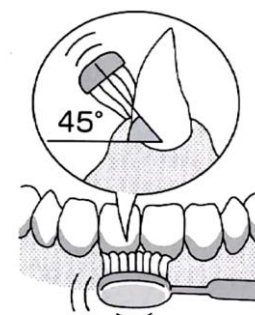
で
ぎ
る
か
な
?!



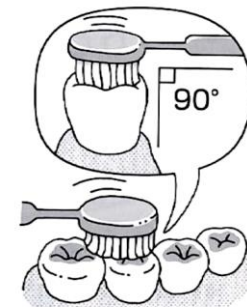
注意してみがきたいところ



は は あいだ
歯と歯の間



は は
歯と歯ぐきの
さかいめ



おくば
奥歯のみぞ
(でこぼこ)



歯科検診でむし歯が見つかった人は

早めに歯医者さんで治療してもらいましょう。

