

ほけんだより 6

令和7年6月2日
東国分寺風学園
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。

あまりかままずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくて
いいよー

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、雨の日は傘をさすよりも
安全に気を付けてすごしましょう。



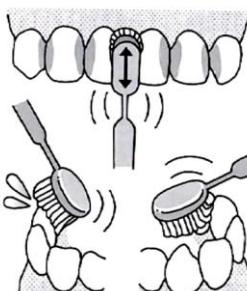
上手に歯みがき

ポイントは… 3つ!

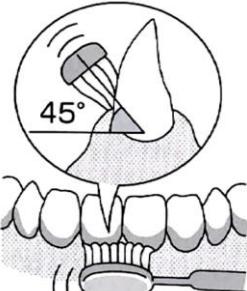
- ①歯ブラシはえんぴつと同じ持ちかたで持つ
- ②毛先が広がらないくらいのかるい力でみがく
- ③1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところ



は
は
あいだ
歯と歯の間



は
は
あいだ
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。

できるかな?

