

# 歯の健康特集号☆

## ほけんだより

令和5年7月10日

さいたま市立中島小学校 保健室



### 歯みがきカレンダー 児童の感想

取組へのご協力、ありがとうございました。



かんそうをかきましよう  
 おくみがけてめちくちうれしかたです。  
 これからもはきれいにみがきます。

かんそうをかきましよう  
 おとなのはやくらく  
 らにできるはしみがたいです。

かんそうをかきましよう  
 まいにちみがけてよかたです。  
 えんじをいかにぬいでよかたです。  
 これからもこの歯ブラシを  
 3か月以内にちがえます。

★感想や反省を記入しましょう。よからい歯ブラシの使い方を工夫したはよくできたのでうが  
 げたいです。1回3分毎回のうがいを  
 できるだけしたいです。時間をかけて  
 歯をみがきたいです。

かんそうをかきましよう  
 おもむいても、あるまじいちゃん  
 はみがきかぐさをつけて  
 歯をみがきたいです。

★感想や反省を記入しましょう。毎しかりと歯をみがくことでのうが  
 をするのができてよく思います。歯をみがく時  
 に歯みがきをして歯をみがきたいです。あまりは  
 しかりとみがいていけなかったでこれからしたいです。

★感想や反省を記入しましょう。毎しかりと歯をみがくことでのうが  
 をするのができてよく思います。歯をみがく時  
 に歯みがきをして歯をみがきたいです。あまりは  
 しかりとみがいていけなかったでこれからしたいです。



かんそうをかきましよう  
 せんとくめれました。うれしかたです。  
 これからも三ヶ月みがきと1日3回  
 はみがきをかんはりたいです。



### 歯・口の健康標語

健康委員会の児童が作ってくれました。

- 「歯をみがこう 楽しい日々を守るため」 5年E. Kさん
- 「むし歯なし 朝・昼・夜と 歯みがきを」 5年H. Rさん
- 「歯ブラシは むし歯予防の アイテムだ」 5年A. Hさん
- 「好き嫌いせずに食べよう 食べ物を」 5年K. Mさん
- 「歯みがきで ピカピカな歯をつくろうよ」 5年B. Sさん
- 「歯をみがけ きれいにしとね 自分の歯」 6年W. Kさん
- 「歯みがきで 毎日元気に 過ごそうよ」 6年T. Rさん
- 「ピカピカな きれいな歯でほら にっこにこ」 6年M. Yさん
- 「歯みがきは 歯の健康を守ります」 6年S. Yさん
- 「1日に 3回歯みがき むし歯予防」 6年K. Mさん
- 「歯みがきは 1日3回 歯がきれい」 6年M. Yさん
- 「歯みがきで 一生守ろう 歯と口を」 6年K. Mさん



# 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。



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。

## 見直してみよう！ 歯みがきのキホン

歯並びや歯の形は、一人ひとり違っていても複雑です。  
この機会に、歯みがきのキホンの3つのポイントを見直して、しっかり歯垢を落としましょう！

①歯ブラシを歯の面に  
きちんと当てる



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの1~2本の歯を目安に  
さかい目に当てます。

②小さく動かす



歯ブラシを小さく動かします。くらいの軽い力でみがきます。

③軽い力でみがく



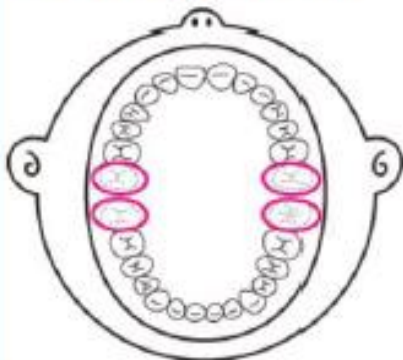
歯ブラシの毛先が広がらない

## 小学5・6年生の口の変化

小学5・6年生ころになると、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。  
生えている途中の歯は、手前の歯に比べて背が低いので、歯ブラシの毛先が当たりにくく  
歯垢が落としにくい部位です。

歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

第二大臼歯の生える場所



歯ブラシの当て方

歯ブラシを斜め横から入れて  
細かく動かしてみがきましょう

