

ほけん だより

6月

は とくべつごう
歯みがき特別号

6月の保健目標 『歯と歯ぐきを大切にしよう』

生地小学校保健室

令和7年6月6日発行

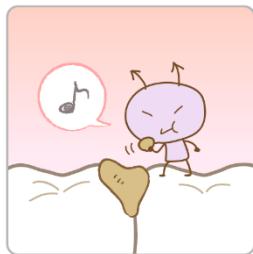
あじさいがきれいに咲く季節がやってきましたね。みなさんは何色のあじさいが好きですか？私は、うすい紫色のあじさいが大好きです。

さて、6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。この期間に自分の歯と口の健康について見直してみましょう！



●むし歯になるまで・・・

①



口の中には「ミュータンス菌」が住んでいます。食後、歯に残ったものをエサにして、「ミュータンス菌」は活動をはじめます。ミュータンス菌はエサの中でも甘いもののが大好きです。



②



「ミュータンス菌」は、食べたエサで歯垢をつくります。歯垢とは、歯についた白いネバネバしたもの。中には約300種類の細菌があります。



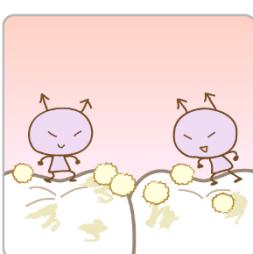
③



歯垢から「ミュータンス菌」が増えます。



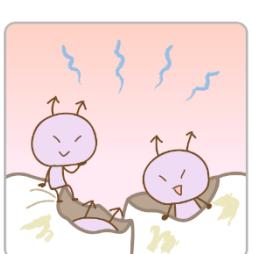
④



増えた「ミュータンス菌」は、酸（歯を溶かすもの）をつくります。



⑤



「ミュータンス菌」は、歯を溶かしていきます。それをむし歯といいます。溶け始めたときには痛みがありませんが、進んでいくと、痛みが出てきます。

●できているかな？正しい歯のみがき方

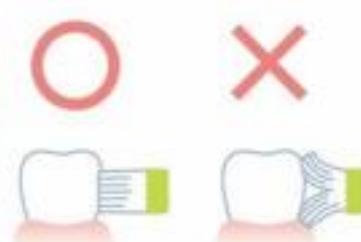
①歯ブラシを歯の面に
きちんと当てる



②小さく動かす



③軽い力でみがく

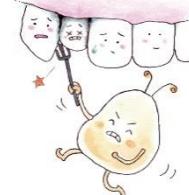
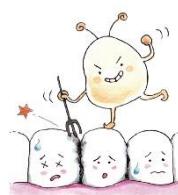


むし歯にならないようにするには、ごはんを食べた後や、ねる前に必ず歯みがきをして、歯垢が口にたまらないようにすることが大切です！歯みがきカードのこの期間、このポイントを意識して、みがいてみよう！

●歯垢がたまりやすいところ



- ①奥歯のみぞ
- ②歯と歯の間
- ③歯と歯ぐきの境目
- ④歯並びが悪いところ



★☆歯に「なし」ものは？

ある
髪・肌・つめ

なし
歯

答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。
髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か
経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？
乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。
みんなの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてあげてくださいね。



おうちの方へ

6月4日～10日（平日の5日間）、「歯みがきカレンダー」を実施します。子供たちが歯みがきに関する自分の目当てを決めて歯みがきに取り組みます。ご家庭でも「毎食後に歯みがきをしているか」「しっかりとみがくことができているか」のチェックをしていただけると幸いです。最終日には「おうちの方から」のコメントもいただきたいです。お忙しい中恐れ入りますが、よろしくお願ひいたします。

また、6月6日・20日には歯科検診があります。異常が発見された場合には、早期治療をお勧めいたします。