

# 保健だより

令和6年6月3日 No.3  
 南山小学校 保健室

6月4日～10日は



6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。  
 南山小学校では、今年もこの期間に『歯ピカピカ大作戦』の取組を行います。歯の生え替わりが完了する10歳前後は、歯を特に大切にしてほしいときです。

この機会に歯について学習し、自分の歯のみがき方や毎日の習慣を見直してみましょう。

## 歯ピカピカ大作戦



- その1 歯のミニ保健学習
- その2 生活委員による給食後の歯みがき週間の取組(3日～7日)
- その3 歯垢染め出し(カラーテスター)にチャレンジ!!
- その4 1日3回の食べたら歯みがきを習慣に!! 歯みがきカレンダーに色を塗ろう!!

## 歯垢染め出し(カラーテスター)にチャレンジ!!

6月7日に全校児童のみなさんに歯垢染め出し錠(カラーテスター)とプリントをお渡しします。8日(土)・9日(日)で、ぜひおうちの人と一緒にチャレンジしてみてください。プリントを提出してね。

### 方法

- ① 歯みがきの後、1錠を口に入れ、飲み込まずに細かくかみ砕く。
- ② 細かくなったら、舌で歯の表面全体に塗りつける。
- ③ 1度軽く口をすすぐ。歯垢がついているところが赤く染まる。
- ④ 鏡を見ながら、赤く染まったところをプリントに赤えんぴつで塗る。
- ⑤ 赤く染まった部分を落とすようにブラッシングをする。



## 上手な歯みがきのポイント!!

- ♥ えんぴつ持ち
- ♥ 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨く
- ♥ 直角に歯ブラシをあてて、1～2本ずつ小刻みに磨く
- ♥ 1カ所につき、20回くらい磨くのが目安



## 歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?



むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。予防の基本は、毎日の歯みがきですね。でも実は、歯ブラシだけでは、歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細かい糸なので隙間の奥まで入れられ歯垢を落とせます。歯間ブラシもオススメ。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

## ぬりえで歯みがきカレンダー

朝・昼・夜、食後に歯をみがいたら色を塗ろう!!

歯と口の健康週間



裏面もみてね

# は 歯のクイズに挑戦！！



みなさんは、歯についてどれくらい知っているかな？  
 用紙を半分に折って、問題を解いてみてね。  
 終わったら、下の答えを見て、採点をしてみましょう。

得点を計算しよう！ \* 1問10点です

/100点

## 問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 歯みがきをするのは  
(食べる前・食べた後) がいい
- (奥歯・前歯) は特に  
みがき残しやすい場所である
- 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる
- 歯ブラシだけで汚れは  
(全部・だいたい) 落とせる
- 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、  
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする

- 歯みがきをしないと  
歯に (細菌・虫) がくっつく
- 歯ぐきの腫れを放っておくと、  
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 歯科検診結果の「GO」は  
(このままGO!・病気のサイン) を表す
- 歯科医院には歯が  
(痛くなってから・痛くなくても) 行く

## 全問正解で 歯のクイズ王!



これからも毎日歯みがきをして  
健康な歯を守ってください

間違えた人も『答え』を読んで、生活の中で実践してくださいね。

## 答え

- 食べた後
- 奥歯
- 弱い力で
- だいたい
- 注意して
- 細菌
- 抜ける
- よくかんで
- 病気のサイン
- 痛くなくても

歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし歯などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

だ液は食べカスやむし歯菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

むし歯は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。