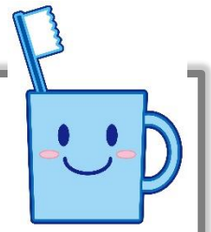
ほけんだより 6月

令和７年６月３日　No.３
南山小学校　　保健室

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

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　健康委員会による給食後の歯みがき週間の取組(４日～１３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６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。７日（土）・８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

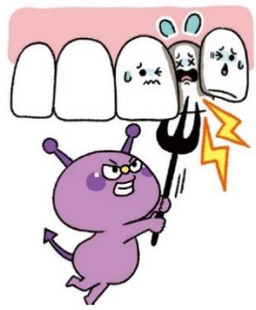
意識して丁寧に磨こう!!

むし歯になりやすい場所

奥歯のかみ合わせ

歯と歯ぐきの間

歯と歯の間



歯並びがでこぼこしている場所

鏡で自分の歯と歯ぐきを見てみよう！！

君の歯を 歯ッピーCheck

鏡で見た自分の口の中に近いのはどれかな？？

今のところ、むし歯はなさそうです。
丁寧な歯みがきを続けましょう。

むし歯や、むし歯になりかけている歯がある可能性があります。できるだけ早く歯医者さんへ。

歯によごれ（プラーク）がついています。このままだとむし歯や歯肉炎になるかもしれません。

健康な歯ぐきです。このまま丁寧な歯みがきを続けましょう。

歯肉炎・歯周病かもしれません。
歯医者さんで診てもらいましょう。

『寝る前に歯みがきをしましょう』どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょうか？

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね。

歯と口の健康週間 歯みがきカレンダ

朝・昼・夜、食後に歯をみがいたら色を塗ろう！！

	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10
あさ							
ひる							
よる							