

ほけんだより 旭丘小学校

いのち

じぶんのいのち、みんなの
いのちをたいせつにしよう。

2023年(令和5年)6月23日



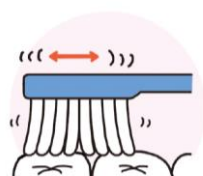
6月19日～23日に歯科保健指導を行いました。ほけんだよりやミニ保健で考えたことを思い出しながら、これからもていねいな歯みがきを続けてくださいね。



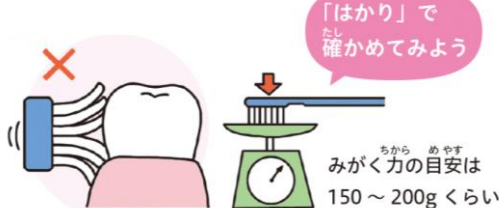
チェック しよう！ 歯のみがき方



①歯ブラシを
まっすぐあてる

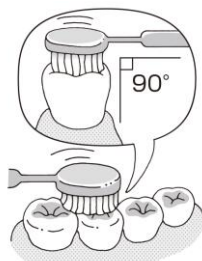


②小さく動かす
(歯1～2本をめやすに)



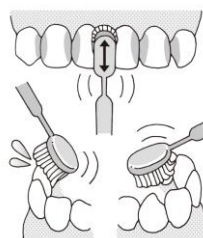
③かるい力でみがく

みがき残しやすい場所とみがき方



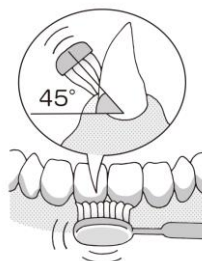
奥歯のみぞ

まっすぐ前後に動かす



歯と歯の間

歯ブラシをたてにあてて、
上下に動かす



歯と歯肉の間

毛先をななめ45°にあてる

★みがき残しやすい場所は他にも・・・

生えはじめの背が低い歯、前歯のうら、第一大きゅう歯、ぐらぐらして抜けそうな歯、など
歯ブラシのあて方や、動かし方を工夫して、歯こうをなくしましょう。ヘッドのうすい
歯ブラシを選んだり、デンタルフロスを使うのもよいですね！

いつか抜けるんだから、乳歯のむし歯は放置してもいいよね？

・・・答えは **NO!!**



○歯ならびが悪くなる

(むし歯のせいで乳歯が早くぬけて両どなりの歯が傾いたり、逆にいつまでも抜けずに
乳歯が残ったままになると、永久歯がまっすぐはえることができません)

○永久歯がむし歯になったり、変色や形成不全を起こす

(乳歯の根にうみができると、次にはえてくる永久歯にも影響を及ぼします)

将来の健康づくりのために、むし歯は早めに治療をしましょう！

むし歯の4つの条件

むし歯は4つの条件が重なると発生します。5・6年生のミニ保健では、それぞれの条件を
小さくするためには、どんなことに気をつけたらよいのか考えました。

・好き嫌いせず、栄養バランスの
良い食事をする
・よくかんで、だ液を出す
・むし歯ができたらずに治療する



歯の質



糖分

・あまいもの(おかしや、
ジュース)をとりすぎない
・食べるおかしのを量を決める



むし歯

細菌

・一本一本ていねいにみがく
・鏡を見ながら歯をみがく
・歯間ブラシを使う
・歯と歯の間をよくみがく



時間

・食べたらずに歯をみがく
・(難しければ、うがいをする)
・だらだら食べない
・ねる前におかしを食べない