



福山市立駅家西小学校
保健室
2025年(令和7年)
NO.4

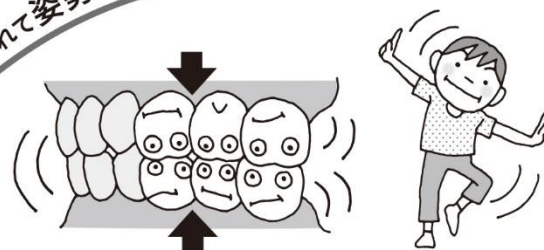


6月は梅雨の季節です。むし暑くなったり肌寒くなったりするので、衣服の調節をして体調をくずさないようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯を予防するためには、歯を守る習慣をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

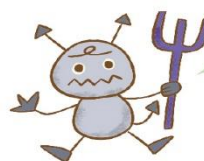


クイズ 歯の役割はどれ?



こたえ なんと……全部!

むし歯になりにくい人は?



オレはむし歯菌。
こんな人には
近づきたくない!



★しっかり
歯みがきをする人



★よく噛んで食べる人



★お菓子を
あまり食べない人

できているかな? 正しい歯のみがき方

せつかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く
なって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる
ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は
ぶ
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

8020運動ってなに?

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。