

# ほけんだより

No.5

2025年（令和7年）6月  
福山市立神辺小学校 保健室



梅雨に入り、雨の日が続いています。外で遊べない日が多くなりますが、校舎内での過ごし方を考えて過ごしましょう。また、咳をしたり、鼻水が出たりと体調を崩している人も多いです。少し気温が下がり、肌寒い日もあるので、衣服で調整をすること、規則正しい生活を心がけることが大切です。夏休みまで残り1か月を元気に過ごしましょう！



## は たいせつ 歯を大切にできているかな？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。みなさんは普段、歯を大切にできていますか？歯やむし歯のことについてどれくらい知っていますか？クイズに答えて、歯のことについて学んでいきましょう！

### 第1問

歯の役割はどれ？

- ① 食べ物をかみ砕く
- ② 発音を助ける
- ③ 表情をつくる



### 第2問

特にむし歯になりやすいのはどっち？

- ① 奥歯
- ② 前歯



### 第3問

だ液の役割はどれ？

- ① 体の動きがよくなる
- ② 細菌から守る
- ③ 頭の働きをよくする



### 第4問

歯を失う一番の原因はどれ？

- ① けが
- ② むし歯
- ③ 歯周病



### 第5問

むし歯の予防方法は？

- ① よくかんで食べる
- ② 甘いものを食べる
- ③ 食べた後は歯みがきをする



### 第6問

歯みがきのポイントは？

- ① 弱い力でみがく
- ② 3本くらいまとめてみがく
- ③ 歯ブラシを握ってゴシゴシみがく



## ～ 答え ～

第1問の答え：全部

歯の役割はたくさんあります。他にも、味がよくわかるようにする働き、顔の形を整える働き、体に力を入れて姿勢やバランスを保つ働きもあります。



第2問の答え：①

奥歯は、歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし歯になりやすいのです。みがき残さないよう、ていねいにみがきましょう。



第3問の答え：②

だ液には、むし歯菌（ミュータンス菌）などの細菌から歯を守ってくれる働きがあります。しかし、寝ている間はだ液の量が減ってしまいます。むし歯を予防するためにも、寝る前の歯みがきは必ずしましょう。



第4問の答え：③

歯周病とは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌によって歯ぐきが腫れ、放っておくと歯が抜けてしまう病気です。歯周病はこどもでもなります。食べた後は歯みがきをして、歯周病を予防しましょう。



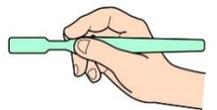
第5問の答え：①③

よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯の予防になります。1口30回を意識して、よくかんで食べるようにしましょう。しかし、それだけで口の中がきれいになるわけではないので、食べた後の歯みがきも大切です。



第6問の答え：①

歯ブラシを強く当てると、歯や歯ぐきを傷つけてしまいます。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイントです。すみずみまで一本一本ていねいにみがきましょう。



## はちまるに—まるうんどう 8020運動を知っていますか？

「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、硬いもの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。甘いものやジャンクフードの食べ過ぎは控え、果物や野菜、魚などバランスの良い食事をとるようにしましょう。

