

ほけんだより あおぞら~No.10~11月

2025年(令和7年)11月7日
福山市立南小学校
ほけんだより(歯みがき特集)



11月8日は「いい歯(11・8)の白」です。

毎日のごはんをおいしく食べたり、にっこり笑ったりするためには丈夫な歯が大切！
毎日の歯みがきで、むし歯きんから歯を守ろう。

むし歯ができるまで……。👉ミュータンスきん(むしばきん)はこんなことをしています。



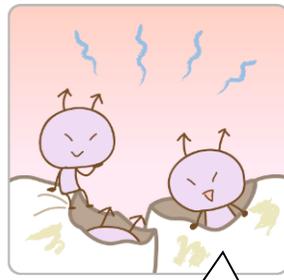
たべのもやあまいのみものカスをもとにねばねばした液をつくる。



ねばねばした液(プラーク)を歯にくっつける。



プラークの中の菌がふえていく。



ミュータンス菌が歯をとく。

★むし歯を予防するための方法である「はみがきの3つのポイント」

正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく

③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。

歯を大切にしよう



ぜひご家庭でも、歯みがきがきちんとできているか確認してください☺

永久歯(おとなの歯)を一つでも失ってしまうと、抜けた歯をうめようと、かみ合わせがずれていき、他の歯も抜けてしまうことになるかもしれません…。

将来、歯を失わないようにするためには、**むし歯にならないことが大事!** むし歯になってしまっても歯医者に行ったらしっかり治して、同じところがむし歯にならないようにすることが大事!(※むし歯は自然に治りません。)

これから生え変わってくる歯や生え変わった後の歯をしっかり治して、同じところがむし歯にならないようにするのが大事。

おうちの人と一緒に、歯みがきの仕方を確認したり、きちんとみがけているか見せあいつこしてみたりするのもいいです

ね。しっかり歯みがきをして、ピカピカの歯でにっこり笑顔になりましょう☺