

ほけんだより



2024年(令和6年)6月3日 福山市立宜山小学校



その口の中



むし歯菌が大好き!?



は歯みがきをていねいにしていない
は歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
は歯みがきなんて…
簡単でいいよ！

白いかたまりは歯垢と
いって、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。



さとう
砂糖がたくさん
はい
入ったおかし。
た
ダラダラ食べようよ♪

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。



えき
だ液がたくさん
で出たら流されちゃう！
よくかまなくとも
いいよー

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

上手に歯みがぎ できるかな？

ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない
程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



*歯磨きは、歯についた汚れ(歯垢)を取るよう
に、1本1本ていねいに磨きましょう。だ液は
口の中についている汚れを取ってくれますが、
寝ている間には、だ液が少くなります。だから、
寝る前の歯磨きはとても大切です。そして、
よくかんで、だ液をたくさん出して、口の中を
清潔に保ちましょう。

口の中がきれいな人が、
たくさんいました。大切
にしてくださいね。
(佐藤歯科医さんより)



2-1 上野 聰陽 作



じょうずにみがこう