

ほけんだより 6月

令和3年5月28日
藤井寺小学校 保健室

みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしたいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、毎日の習慣を見直してみましよう。

その口の中 むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて…
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水にとげにくいので、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。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
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よう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ—

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
みましよう。

歯科検診についてのお知らせ

6月24日に予定しておりました歯科検診ですが、新型コロナウイルス感染症の状況により、2学期に実施することとなりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。なにか歯のことで気になることがあれば、歯科医院へ相談されることをおすすめします。

歯科検診のとき、歯科医の先生はなにを言っているか、
耳をすませてみるとこんな言葉が… (´・`・´)!



(言葉)	(意味)
/ (しゃせん)	→ 健康な歯
CO (シーオー)	→ むし歯になりそうな歯
C (シー)	→ 治療が必要なむし歯
O (まる)	→ むし歯になったけど、 なお治した歯

上手に歯みがきできるかな?

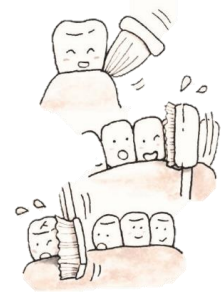
ポイントは・・・

- * えんぴつ持ち
- * 毛先が広がらない程度の軽い力で
- * 1本ずつこきざみにみがく



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



歯のギモン?

- 甘いおやつを全く食べなければむし歯にならない?
- ✕ むし歯の原因になる細菌は、糖分が大好き。でも、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。
- 大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない?
- ✕ 乳歯はやわらかくて酸に弱いので、子どものほうがむし歯になりやすいです。抜けてしまう歯だからと放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。
- むし歯になったら、元の歯には戻れない?
- ✕ 歯に穴が開く一歩手前の「初期むし歯」なら、修復することができます。よくかんで食べてだ液をたくさん出すこと、食後のていねいな歯みがきが大切です。