

# すこやか



## 6月

おうちのひとと一緒に読みましょう。

2024年6月6日(木)  
 大山田小学校 保健室  
 ほけんだより No.4

は くち けんこうしゅうかん がつ か と お か  
 歯と口の健康週間 (6月4日~10日)

~歯を見せて 笑える今を 未来にも~



天候にも恵まれた運動会。ひとりひとりがそれぞれの力を出し切った姿に感動しました。  
 5月は寒暖差が大きく体調をくずす人も多くいました。6月は雨の多い季節でもあり、気温も上がっていく時季です。運動をしたりお風呂につかったりして汗をかいて、暑さに慣れていく準備をしていきましょう。

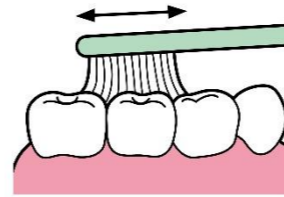
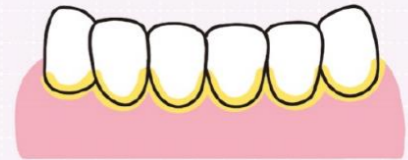


## みがき残しやすいところとそのみがき方

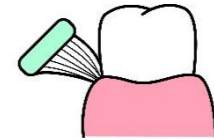
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ

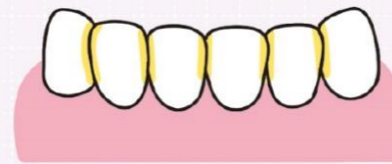


歯ブラシの面を使って  
こまかく動かそう

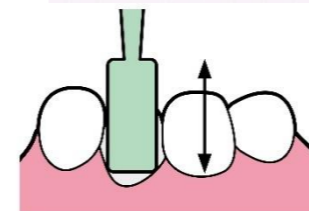


歯ブラシをななめにして毛先  
をあてて細かく動かそう

歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



歯1本1本に歯ブラシをたてにあてて、  
じょうげこまかに歯ブラシを動かそう



みなさんの歯は今どんな状態ですか。乳歯(子どもの歯)が抜けている人、大人の歯がそろった人...いろいろだと思います。歯の生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でいられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

## むし歯菌が大好きな口の中になっていないかな？

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。  
歯みがきなんでも...  
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。

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ょう。

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  
みましょう。