

ほけんだより 6

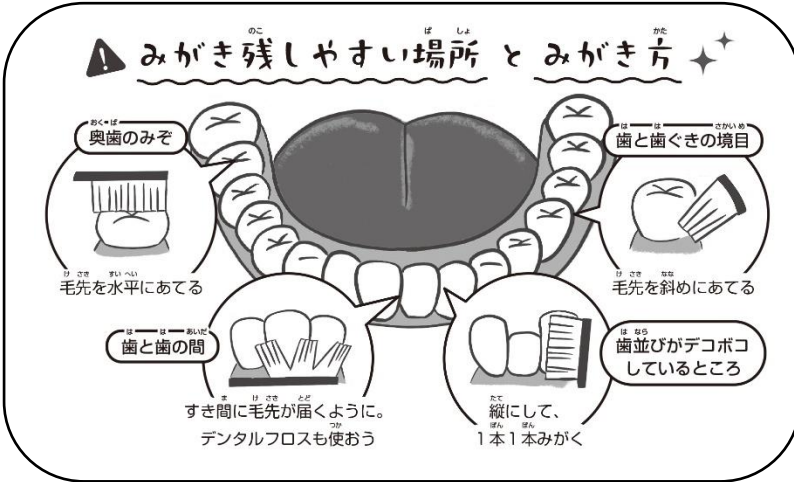
令和5年6月13日
四万十町立米奥小学校

歯みがきでむし歯

予防!

しか しどう まな おぼ
歯科指導で学んだこと、覚えているかな？

5月25日に歯科衛生士さん歯科指導をしていただき、各学級に合わせた内容の授業をしていただきました。歯科衛生士さんに教えていただいた歯や口の健康を保つためのポイントや正しい歯みがきの仕方を覚えていますか？



奥歯や歯と歯の間などは歯ブラシがあたりにくい場所なので鏡を使って、しっかりどこを磨いているのかを見ながら歯みがきをしていきましょう！



自分でしっかり歯みがきをした後は、「仕上げみがき」をお願いしよう！

仕上げみがきを

お子さんがきちんとみがけているかチェックし、みがき残しがあれば、仕上げみがきをしましょう。



注意してみがいてほしいところ

奥歯の外側・内側

毛先をきちんとあて、軽い力でこざざみにみがきます。



前歯の表側・裏側

表側は上唇の裏の“ひだ”にあたらないように、指でガードします。裏側は歯ブラシを縦にしてみがきます。



歯が生え替わる時期に毎日の歯みがきを丁寧に行い、むし歯を予防したり、口のトラブルを防ぐことはとても重要です。みがき残しが多い部分は重点的に仕上げみがきをお願いします。

ちょこっとクイズ

寝る前の歯みがきが

大切なワケが

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



歯を守れ! 怪盗ハヌケからの予告状

怪盗ハヌケ

怪盗ハヌケ
歯みがきして
いない子の
歯を盗む

ハミガキ警部
子どもたちの
歯の健康を
守っている

歯垢
細菌のかたまり。
歯にくっついて
むし歯や歯肉炎を
起こす



ハミガキ警部!
怪盗ハヌケから
暗号の予告状です!



予告状
ガクんのC1・GOの
をいただきます。
怪盗ハヌケ



いったい何を盗つもりだ!?
ハヌケめ!



『ハ』ヌケ…か!
ガクんのC1・GOの
をいただきます。
よし!
ハガクんのもどへ急ごう!



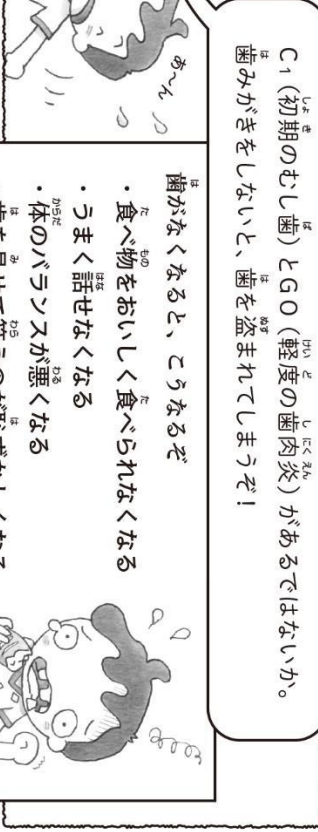
ハガクんの
いえ
歯みがき、
面倒くさいから
最近してないな~



歯みがきを
していないだと
わっ!
びっくりした



怪盗ハヌケから
予告状が届いたぞ



C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。
歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

- 歯がなくなると、こうなるぞ
- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
 - ・うまく話せなくなる
 - ・体のバランスが悪くなる
 - ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる



おいしいもの食べたいし、
友だちともいっぱい
話したいぞ!
ガン!

歯
みがきする!



ハガクんの歯を
いただく計画を
進めるか
PIPPIPI…
ん?…歯垢と連絡がつかないぞ!
まさか!



歯
みがきしたのか!?
くそ~!
おほえてるよ!



歯をずっと大切に
するんだぞ

みんなも
毎日ちゃんと
歯をみがこうね