



No.1

令和7年6月5日
四万十町立七里小学校

【全国小学生 歯みがき大会に参加しました】

ぜんこくしょうがくせいはい たいかい さんか
全国約5700校、約31万人以上の日本・アジアの小学生が参加する全国小学生 歯みがき大会に、七里しょうがくせい だいいゆう ねんせい さんか
小学校を代表して5年生が参加しました。

しにくえん しこう (プラーク)、みがき残しの多い場所について、またハブラシとデンタルフロスを有効活用することの大切さなどを学びました。なんと小学生の約40%が歯肉炎になっているという結果が出ているそうです。おどろきですね。むし歯がないから…と油断せずに毎日の歯みがきを大切にしていきましょう！



できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所にはフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



大切なのは、「正しい方法で毎日歯をみがくこと」と「定期的に歯医者さんに行ってしっかり歯の状態をみてもらうこと」。健康な歯は1日にしてならず！一人ひとりが未来の自分の歯を守れるように気をつけていましょう！