

すこやか

苫小牧西小学校保健だより
令和7年6月12日
第8号

6月のほけんもくひょう
歯を大切にしよう



ここをきちんとみがこう！



歯を大切にしよう！

みなさん、歯みがきは毎日きちんとしていますか？むし歯はありませんか？
むし歯をそのままにしておくと、歯を失う原因になったり、体の他の病気になったりすることもあります。
むし歯や歯周病の予防は、体全体の健康につながっています。自分の歯を大切にしていましょ。

たいせつな歯のやくわり

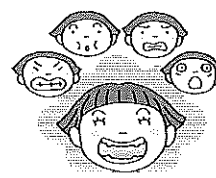
おじいちゃん、おばあちゃんになるまで使う自分の歯を大切にしよう



①食べ物をかみくだく

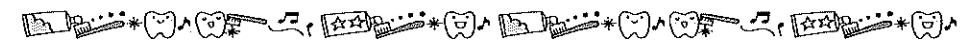
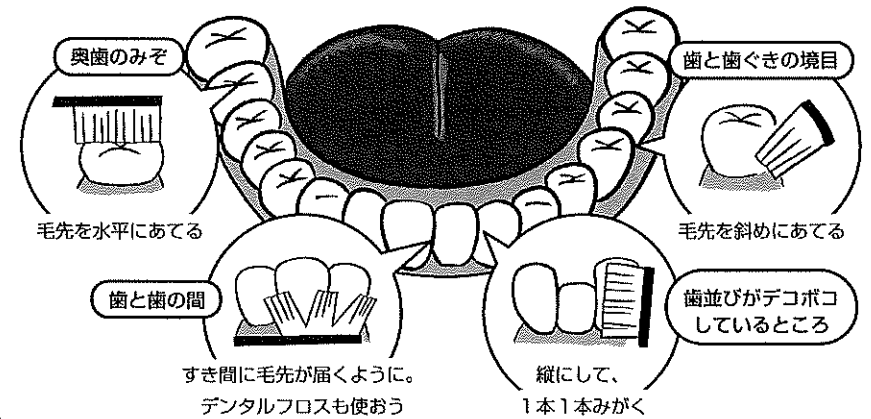


②発音をたすける



③表情をつくる

みがき残しやすい場所とみがき方



むし歯と歯周病をよぼうしよう！

歯も、歯ぐきも、きちんとみがこう！

1. むし歯予防のポイント

- ① むし歯菌をへらす 歯みがきをしっかりと、歯垢（歯のかたまり）をとりのぞきましょう。
- ② よくかんで食べる よくかむとだえきが出てきます。だえきは、むし歯菌から歯を守ってくれるはたらきがあります。
- ③ 砂糖がはいっている食べ物・飲み物をとりすぎない 砂糖はむし歯菌のエサになり、歯をとく酸をつくりだします。あまいおやつはひかえめにしましょう。

2. 歯周病予防のポイント

じつは、歯がなくなる原因は、むし歯よりも歯ぐきの病気によるものの方が多いって知っていましたか？ 口の中の歯垢をそのままにしておくと、歯ぐきがはれて、進行すると歯の骨がとけてしまいます。
「歯」だけではなく「歯ぐき（歯肉）」もていねいにブラッシングしましょう。毎日のはみがきで歯と歯ぐきの歯垢をしっかりと落とし、歯周病（歯ぐきの病気）にならないようにしましょう。

1つでもあてはまる人は要注意！
あなたはむし歯になりやすい？
生活チェック！

☐ おやつをたくさん食べる	☐ 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
☐ 1日の歯みがきの回数が2回以下	☐ かむ回数が少ない（30回未満）

※チェックがついた人は、なおしましょう



原因は？

歯と歯肉の境目にたまった歯垢です

時間をかけて

対策その1

ていねいなブラッシング

対策その2

みがき残しは？

1日1回 鏡でチェック

歯肉はプヨプヨしていない？

対策その3

半年に1回 歯科検診

歯の検診とクリーニングをもらいましょう

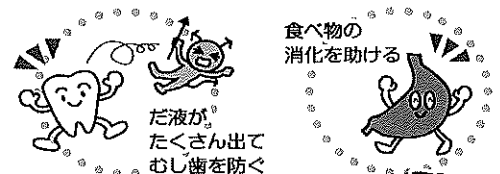
STOP! 歯肉炎



よくかんで
食べようね

6月の保健目標「歯をたいせつにしよう」

6月の食育目標「よくかんで食べよう」



食べ物の
消化を助ける

だ液が
たくさん出て
むし歯を防ぐ

よく「噛む」と
こんなにいいことが…



満腹中枢が働いて
食べ過ぎを予防

あごの動きで
脳細胞が
活性化



ひとくち30回噛んで食べよう



1 食べものの
消化を助ける

2 口の中や歯の
汚れを洗い流す

3 歯の再石灰化を助ける
(むし歯になりそうな歯を
元に戻そうとするはたらき)



だ液の
つのはたらき

だ液をたくさん出すには

よくかんで食べる
かみごたえのあるものを食べる
酸味のあるもの
(梅干しなど)を食べる



4 口の中の粘膜を
保護する

5 抗菌作用

6 口の中のpH
(酸性・アルカリ性の
度合い)を調節する

よくかんで食べよう 歯によい食べもの



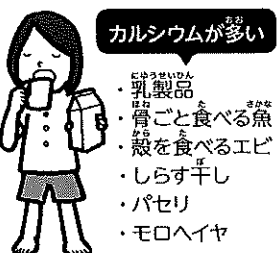
食物繊維が多い

・干しいたけ
・ごぼう
・レタス
・切干大根
・セロリ
・きのこ類



噛みごたえがある

・さきいか
・たくあん
・みりん干し
・にんじん(生)
・セロリ(生)
・豚(牛)モモ

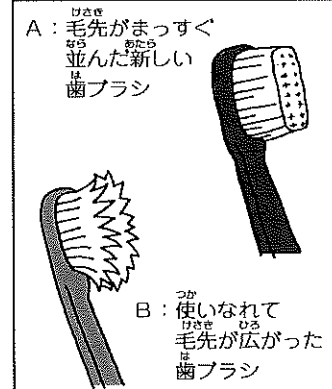


カルシウムが多い

・乳製品
・骨ごと食べる魚
・殻を食べるエビ
・しらす干し
・パセリ
・モロヘイヤ

どっちかな？ 歯と口の健康 + 歯みがき

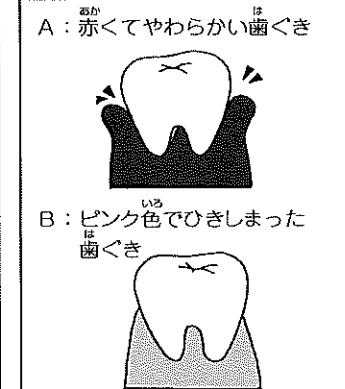
① しっかり歯こうが
おとせるのはどっち？



A: 毛先がまっすぐ
並んだ新しい
歯ブラシ

B: 使いなれて
毛先が広がった
歯ブラシ

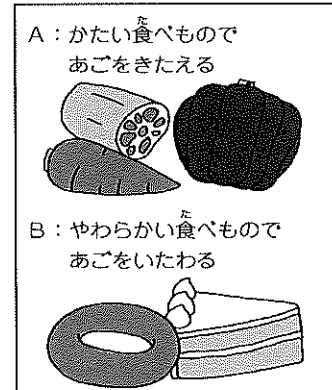
② 健康な歯ぐきは
どっち？



A: 赤くてやわらかい歯ぐき

B: ピンク色でひきしまった
歯ぐき

③ 歯と口によい食べ方は
どっち？



A: かたい食べもので
あごをきたえる

B: やわらかい食べもので
あごをいたわる

④ 歯ブラシの動かし方、
正しいのはどっち？

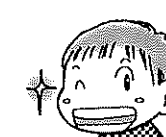


A: 力いっぱい、なるべく
大きく

B: 力を入れず、なるべく
小さく

【こたえ】①…A、②…B、③…A、④…B

むし歯ゼロをめざそう！



歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。

汚れはとれても…

濡れたままにしないで

しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。

たくさん動きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。