

すこやか

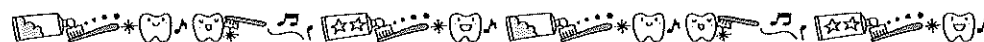
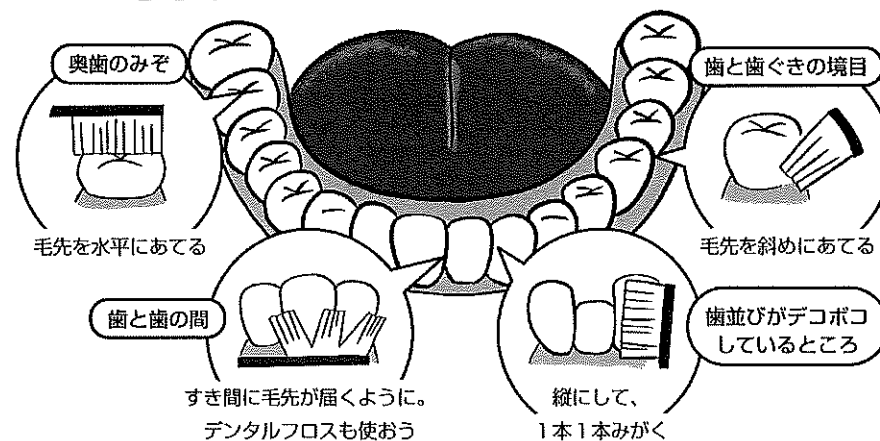
美園小学校保健だより
令和6年6月6日
第8号

6月のほけんもくひょう
歯を大切にしよう



ここをていねいにみがいて、きちんとよごれをおとそう！

みがき残しやすい場所 と みがき方



は たいせつ 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、体の他の病気になることもあります。
むし歯や歯周病の予防は、からだ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きましょう。

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です。
大切にしましょう。



①食べ物をかみくだく



②発音をたずける



③表情をつくる

むし歯と歯周病（歯ぐきの病気）をよぼうしよう！

むし歯にさるぞ～！ ミュータンス菌は
こんな子が大好き



生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

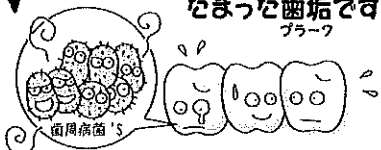
1. むし歯予防のポイント

- 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・飲み物を取りすぎない …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。あまいおやつや飲み物はひかえめにしましょう。

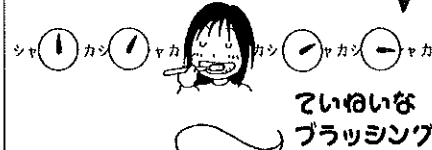
2. 歯周病予防のポイント

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、歯肉炎などの歯ぐきの病気にならないようにしましょう。

原因は？



時間をかけて



対策その1

対策その2



半年に1回



対策その3

歯も、歯ぐきも、
きちんとみがこう！

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！

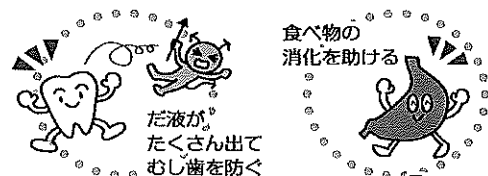
☐ おやつをたくさん食べる	☐ 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
☐ 朝と夜のはみがきをしていない	☐ かむ回数が少ない（30回未満）

チェックがついたところは、かえていきましょう。



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」



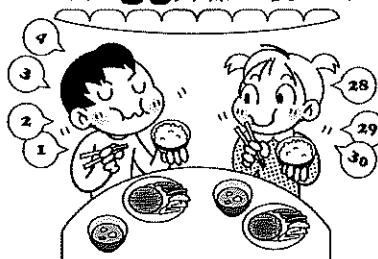
食べ物の 消化を助ける

よく「噛む」と こんなにいいことが...



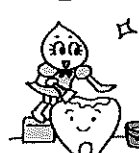
あごの動きで 脳細胞が 活性化

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



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

- ・ ずししいたけ
- ・ ごぼう
- ・ レタス
- ・ 切干大根
- ・ セロリ
- ・ きのこと類



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

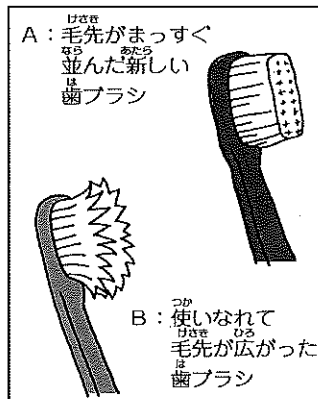
どっちかな?

歯と口の健康

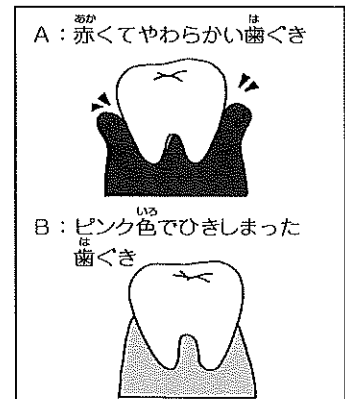
歯みがき

クイズ

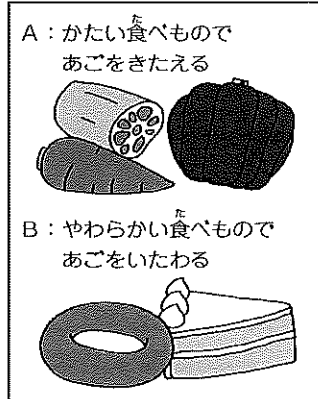
① しっかり歯こうが おとせるのはどっち?



② 健康な歯ぐきは どっち?



③ 歯と口によい食べ方は どっち?



④ 歯ブラシの動かし方、 正しいのはどっち?



【こたえ】①...A、②...B、③...A、④...B

むし歯ぜりをめざそう!



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。