



ほけんだより

今年の標語は...

～歯と口の健康週間特集～

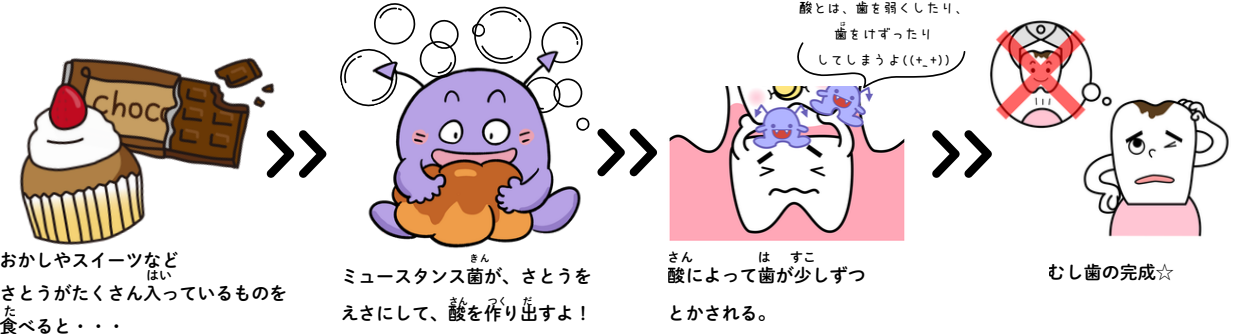
令和8年5月29日
和田小学校 保健室

「歯みがきは 体を守る 最前線」

毎日きれいに歯磨きができていますか？ご飯を食べた後、忘れず歯みがきができていますか？6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、「食べる」「はなす」「わらう」など、とても大切な役割を持っています。大人の歯に生えかわると、新しい歯は生えてきません。今ある歯をいつまでもきれいに保つために、どうすれば良いか一緒に考えていきましょう。

どうして、むし歯になるのかな...？

むし歯のもとになる、ミュースタンス菌は、甘い物が大好物！



むし歯をそのままにしておくと...

冷たいものがしみる
かむ力が弱くなる
治療が遅れると、抜かなければいけないことも...

チーム戦で歯と口の健康を守ろう！

はみがき
だえき (つば)
歯医者さん
免疫力

歯医者での治療を！

5月28日(木)は、歯科健診でした。歯の状態や口の健康状態を見ていただきました。「大人の歯に生えかわると、もう生えてこないよ、大事にしようね」と声をかけていただいた人もいます。ご家庭でも、「仕上げの歯ブラシ」ができると思います！とアドバイスをいただきました。裏面に歯の磨き方についてのせていますので、参考にしながら丁寧に歯みがきをしましょう☆

めざせ！はみがき名人！



1 歯ブラシを
じゅんびしよう



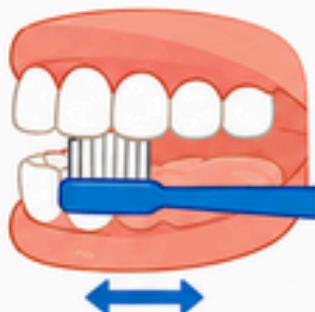
えんぴつを もつように
軽く にぎろう。

2 歯ブラシを
歯にあてよう



歯に直角(90度)に
あてるのがポイント！

3 小さくうごかして
みがこう



力を入れすぎずに、
こきざみに うごかそう。

4 いろいろなばしよを
みがこう



みがきのこしが ないように、
すみずみまで みがこう。

5 時間をかけて
みがこう



ていねいにみがいて、
むし歯をふせごう！

さいごにチェックしよう



みがきのこしが ないか、
おうちの人といっしょに
チェックしよう！

歯ブラシをチェックしよう！

毛先がひらいている

毛先がひらいていると、
よごれが
おちにくくなるよ。



毛の長さがそろっていない

とちゅうで毛がぬけたり、
長さがちがうと、
みがきにくくなるよ。



毛がかたくなっている

つかいおわったら
水でよくあらって、
かわかさう。



つぎのポイントをチェックして、あてはまるものがあれば歯ブラシをかえよう！

歯ブラシのポイント

- ヘッドは小さめのものをえらぼう！
- 毛はやわらかめがおすすめ！
- 1か月をめやすに、とりかえよう！



覚えておきたい ポイント！



みがく前に
食べかすを
水でながそう！



みがきおわったら
水でよくうがいを
しよう！



おやつは時間を
決めて、だらだら
食べないようにしよう！



よくかんで食べると、
むし歯をふせげて、
体にもいいよ！



毎日のつみかさねで、
ピカピカの歯に
なろう！