

ほけんだより

～おうちの方と一緒に読みましょう～

2024.06.07 No.3

樋川小学校 保健室

6月は、各学年に歯科指導を行います。

歯には「食べる」という大切な役割があります。また、一生使うものです。むし歯や歯肉炎を放置していると、歯周病になり、大人になったときに歯がポロっとぬけてしまうこともあります。

むし歯も歯肉炎も予防法は「歯みがき」！ 歯科指導を通して、大切な歯の健康について考えてみましょう。



おうちのかたへ



先月行った歯科検診の結果を全員に配布しました。

『受診のおすすめ』に丸がついていましたら、早めの受診をお願いいたします。

むし歯は自然に治ることはありません。治療をし、お子さんの歯を守っていきましょう。

また、受診後は受診報告書を忘れず提出してください。

プールが

始まります

プールに入る前に
チェック！

■ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？

■ たくさん寝ましたか？

■ 爪は短く切っていますか？

■ 朝ごはんは食べましたか？

■ 体調はわるくありませんか？

■ 忘れ物はありませんか？（名前も書いてありますか？）



歯のクイズ王 決定戦



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい
- 2 (奥歯・前歯) は特にみがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) 磨ける
- 4 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいたい) 落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする

- 6 歯みがきをしないと 歯に (細菌・虫) がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が (抜ける・生えてくる) ことがある
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す
- 10 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く

簡単だったかな? 答えは下に書いてあるので、答え合わせをしてみよう☆

もし全問正解していたあなたは『歯のクイズ王』です!

正解の人も間違えた人も、答えを読んで生活の中で実践してみよう!



答え

- 1 食べた後 むし菌は食べものの糖分をエサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。
- 2 奥歯 奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし菌になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。
- 3 弱い力で 歯ブラシを強く磨くと、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。
- 4 だいたい 歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょ。
- 5 注意して 歯並びがデコボコしているとみがきにくい。また、生えてきたばかりの永久歯はむし菌になりやすいので、注意してみがいて。
- 6 細菌 歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし菌などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。
- 7 抜ける 歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。
- 8 よくかんで だ液は食べカスやむし菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょ。
- 9 病気のサイン 「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。
- 10 痛くなくても むし菌は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

これからも毎日歯みがきをして、健康な歯を守っていきましょう。