

# 6月 保健だより

令和7年6月3日  
中能登町立鹿西小学校

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



ろくせいしょうがっこう  
鹿西小学校  
では、「モグピカカード」と「歯と口に関する標語づくり」にとりくみます。

「モグピカカード」5月31日～6月7日

**モグピカカード** 「6月4日～14日」歯と口の健康週間

歯と口の健康週間取り組み  
提出日：6月9日（月）

年 組 番 名

子どもの歯から大人の歯へまぎれ変わる時期です。よくかんで食べて、歯の健康を助けてあげよう。よくかむことは、歯や顎の骨が丈夫になることにつながります。

かえるための大切なこと。あんな、たのしいことがありません。歯の健康を助けてあげよう。よくかむことは、歯や顎の骨が丈夫になることにつながります。

①よくかんで食べて、歯の健康を助けてあげよう。②歯の痛みがきこえないように、かえる歯を助けてあげよう。

	31日 (土)	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
モグモグ 10 20回～30回								
ピカピカ 歯の健康がきこえる								

目標 「モグモグ」や「ピカピカ」をとりくんで、歯の健康を助けてあげよう。おうちの人から一言お褒めします（サインでも構いません）。

モグモグよくかも 1 □ 20 回



よくかまないで  
のみこんで  
いませんか？

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり



●8020運動を進めよう  
●一生自分の歯で食べよう  
●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和7年6月4日～10日

よく噛むと 何 がいいの？

「30回噛む」など、食事の時にたくさん噛むように言われたことはあると思います。では、噛むとどんないいことがあるか知っていますか？



肥満予防

あまり噛まずに食べると、食事のペースが速くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べることになり、過食につながります。よく噛むと満足感が得られて、食べ過ぎを防げます。

口臭軽減

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には細菌を洗い流す働きがあるので、口臭の原因となる細菌が減り、口臭を軽減できます。

他にも歯の病気の予防など、いいことがたくさんあります。いつもより10回でも多く噛んで食べてみましょう。



## 歯をピカピカにみがこう



### ピカピカみがきのコツ



こきざみにうごかす



かるい ちからで

## 「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。

昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

## 歯と口に関する標語をつくろう

1年生はお家の人と、2～6年生は学級でとりくみます。ワクワクドキドキするような、標語をつくってね。



お家の方へ  
給食後の歯みがきは  
はじまりました。  
みんな話をしな  
いで音楽にあわせ  
てみがいています。

給食後の歯みがき



鹿西小学校 年組 番 名前



提出日：6月9日(月)  
鹿西小学校 保護者より

