

# 6月 保健だより

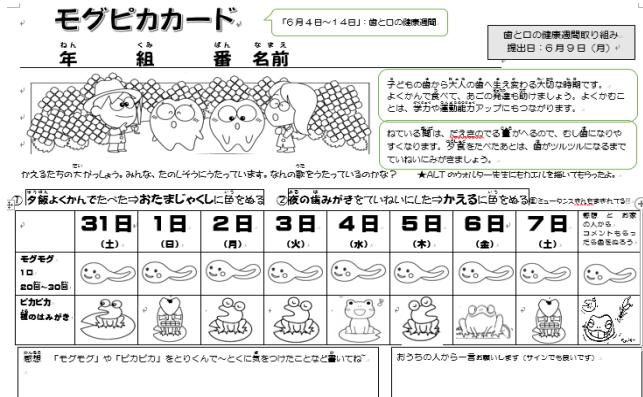
令和7年6月3日  
中能登町立鹿西小学校

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



## モグモグよくかもう 1口20回



主催：厚生労働省 文部科学省 体育振興会 全日本運動会委員会 日本学術振興会

後援：日本製紙工業会 全日本ラジオ協会 合同会社 日本科学博士会

監修：日本歯科医師会

協賛：日本歯科医師会

# 歯をピカピカにみがこう



### こきざみにうごかす

かるい ちからで

ねまえは ねまえ  
「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

ねまえは  
たいせつ  
い  
ひとおおおも  
ねまえ  
では、なぜ「寝る前」な  
のでしょうか。



り ゆう ば しん こう ね  
 理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている  
 あいだ ば げん いん ば きん くち  
 間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、□  
 なか た どう ぶん かし はい さ  
 の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂  
 どう ば つく ば きん かつ  
 糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。  
 ひる ま えき た どう ぶん あら なが ば きん かつ  
 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  
 どう 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  
 ね まえ は ね あいだ えき へ  
 るため、寝る前に歯をみがいてないと食べカスや糖分が口の  
 なか のこ ば しん こう くち  
 中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



まいにち ねまえは わす  
毎日 寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね

は くち かん ひょうご  
歯と口に関する標語をつくろう

ねんせい うち ひと ねんせい がつきゅう  
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、<sup>ひょうご</sup>標語をつくってね。



お家の方へ  
給食後の歯みがきが  
はじまりました。  
みんな話しきをしない  
で音楽にあわせてみ  
がいています。



## 給食後の歯みがき