



2025.6.6  
正院小学校

6月になりました。日中は真夏のように気温が上がってあせをかいたり、かと思えば朝夕はまだ肌寒く感じたりします。気温の変化がはげしいと、体調をくずしやすいので、汗をかいたらタオルでふく、寒いときには上着をきるなどで調節しましょう。

## 6月のめあて：歯を大切にしよう

さらなるポイントで  
むし歯ゼロに

### 注意してみがきたいところ



ほかにも.....

ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯

など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！

かがみ  
鏡で  
かくにん  
確認しながら



みがく順番を  
き決める

など、工夫をして歯をみがこう！

### 【歯科検診の結果】

	ぼりかんりつ むし歯罹患率
しょういんしょう 正院小	50.0%
いしかわけんへいきん 石川県平均	34.2%
ぜんこくへいきん 全国平均	34.8%

※むし歯罹患率 = 治療済み + むし歯あり

正院小学校では、県・全国平均に  
くらべてむし歯のある人の割合が高  
くなっています。昨年、歯科での治療  
を終えていても、新しくむし歯が見  
つかった人がほとんどです。むし歯  
は、おもに夜の間につくられます。  
このため夜の歯みがきの後、みがき  
のこ  
残しがないように、おうちの方にしあ  
げみがみをしてもらいましょう。

## 6月の予定

- 3日（火）～6日（金）体重測定
- 4日（水）むし歯予防デー
- 4日（水）～10日（月）歯と口の健康週間
- 9日（月）～20日（金）お話しタイム



### 【歯みがきチェック】



### 【学級指導】



正院小学校では、  
まち中に歯や口の中の  
健康についての啓発活動や学級での保健  
指導を行いました。

カラーテストで赤く染まった『みがきのこ残し』の場所をセルフチェック！



ね まえ は  
「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  
「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  
のでしょうか。

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。

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