



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

歯を守るための  
ポイントは  
他にもあるよ

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！

鏡で  
確認しながら

みがく順番を  
決める

.....など、工夫をして歯をみがこう！

## 【歯科検診の結果】

	むし歯罹患率
正院小	50.0%
石川県平均	34.2%
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、みがき残しがないように、おうちの方にしあげみがき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

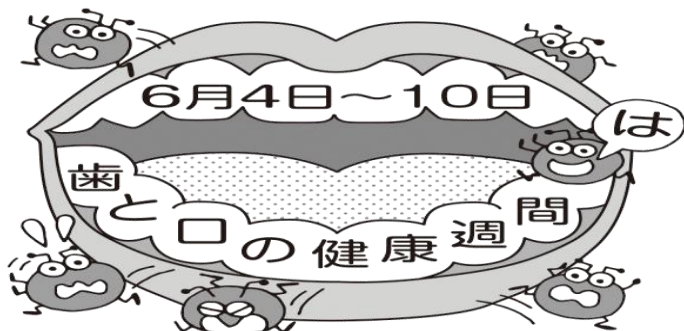
4日（水）～10日（月）

歯と口の健康週間

9日（月）～20日（金）

お話しタイム





正院小学校では、期間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『みがき残し』の場所をセルフチェック！

## 【は 歯みがきチェック】



みがき残しと歯ブラシの毛先が開いていないかを運営委員がチェック！



3年 歯の生え変わりと歯並びにあったみがき

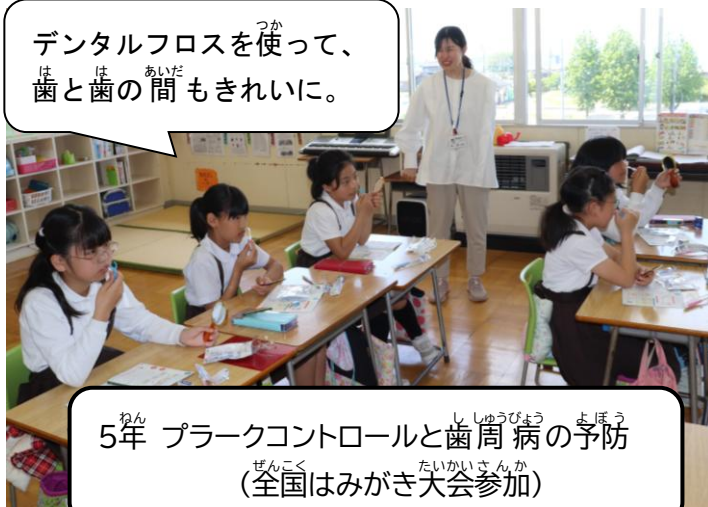
## 【がっきゅう指導】

生えたばかりの6歳臼歯のみがき方を練習中。



1・2年 おとなの歯をまもろう

デンタルフロスを使って、歯と歯の間もきれいに。



5年 プラークコントロールと歯周病の予防  
(全国はみがき大会参加)

## 「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