

R2. 11. 4  
津幡小学校  
保健室

☆おうちの人といっしょに  
よみましょう☆

11月8日は  
↑ ↑  
いい は  
の日は



つばたつ子このみなさんは、給食きゅうしょくのあとには歯みがきはを必ずおこなっています。かんたん歯みがきはなので、おうちでの歯みがきは「しっかり歯みがき」を心がけましょう。12月には歯科検診ごころがあります。12月には歯科検診ががあります。歯や口の状態はくちじょうたいが気になるな・・・という人は、

検診前に歯医者さんへ行ってみてもらい、検診では「異常なし!」と言われると良いですね!

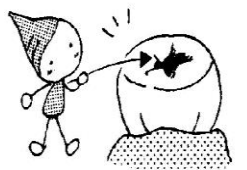
# はみがきのたつじんになろう



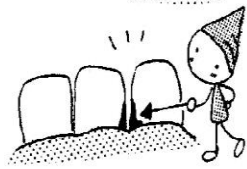
## その1 たつじんはここを見逃さない

むし歯はになりやすいのは  
こんなところ

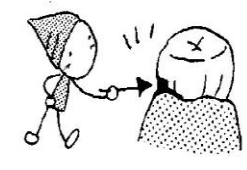
・おく歯はのかみあわせのみぞ



・歯と歯のあいだ



・歯と歯ぐきのさかいめ

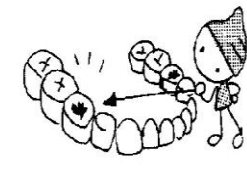


これらは全部、たべカスがたまりやすいところで、ほかのところよりも、よりにくいみがが必要があります。

みがくときのコツ

- ・ていねいに一本ずつみがく
- ・指でさわって、みがき残しがないか、確かめる
- ・自分にあったハブラシを使う

- ・むし歯になった歯の左右反対側の歯  
(無意識にむし歯をさけて、反対側の歯を使うようになるため)



## その2 たつじんは食べるものにも気をつける

歯はにいい食べもの

カルシウムがおいしいもの

こざかな

チーズ

ぎゅうにゅうなど

かみこたえのあるもの

ごぼう

するめ

かいそう など

せんいがおいしいもの

(歯のよこがれがおちやすい)

セロリ

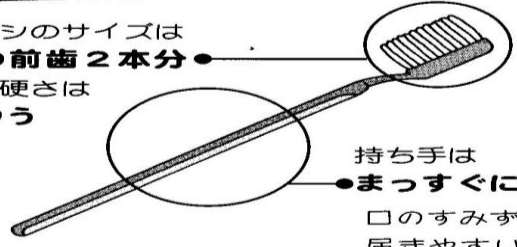
レタス

りんご など

## その3 たつじんはこの歯ブラシをえらぶ

達人は、この歯ブラシを選ぶ

ブラシのサイズは  
上の前歯2本分  
毛の硬さは  
ふつう



持ち手は  
●まっすぐに近いもの  
口のすみずみまで  
届きやすいのです。

## むし歯を防ぐために



寝る前には必ず歯をみがこう!

## 保護者のみなさまへ

### ～仕上げみがきと、歯科受診の重要性について～

11月は、学校でも歯と口の健康について各クラスで学習をします。子どもがどんなことを学んだかを、是非ご家庭で共有してください。子どもの歯と口の健康については、小学生のうちはまだ親の意識が影響すると言われています。保護者のみなさまにも、歯みがきの大切さを今一度再確認していただきたいと思います。

小学生になると自分でできることがどんどん増えてますが、歯みがきを上手にするのは大人でも難しいですよ。そこで大切なのが「仕上げみがき」と「みがき残し調べ」です！

えっ?!小学生になったんだからそこまで熱心に仕上げみがきはしなくても良いのでは?低学年じゃないんだから、仕上げみがきはいらぬのでは?と感じられる方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、中学年になると、乳歯と永久歯が入り混じり、きれいにみがき上げることが難しくなってきます。また、生え始めの永久歯は歯質が弱く、3年間はむし歯になりやすいと言われています。

小学生のうち(少なくとも4年生までは)ちゃんと鏡を見て自分で歯垢を落とすみがき方をしたあとで、保護者による仕上げみがきを行うことをお勧めします。

高学年になり仕上げみがきが難しくなってくるようであれば、みがき残し調べを定期的に行い、むし歯や歯肉炎を予防する意識(セルフケア)をつけてあげられると良いですね。みがき残しを調べるプラークチェッカーは市販でもありますが、定期的にかかりつけの歯科医でもケアを行うようにすれば、安心ですよ(プロフェッショナルケア)。

12月には歯科検診と、親子みがき残し調べも予定しています。「今年の病気は今年うちに!」検診でむし歯や歯肉炎等指摘がありましたら、お子さまのために是非早めの受診をお願いします。



ちなみに・・・(参考:「ライフステージに応じた歯と口のヘルスアップガイド」石川県健康福祉部発行)

いしかわけんみん ぜんこく  
**石川県民**は、**全国**  
ししゅうびょう おとな  
より**歯周病の大人**(30  
いじょう おお  
代以上)**が多い**らしい。

いしかわけん さいだい  
**石川県の40歳代**の  
ほんいか  
10人に1人は**19本以下**  
は ぜんこくてき まれ  
しか歯がないらしい。全国的に**稀**らしい。

子どもだけではなく、親子で一緒に、定期的な  
歯科受診をするのも良いですね!