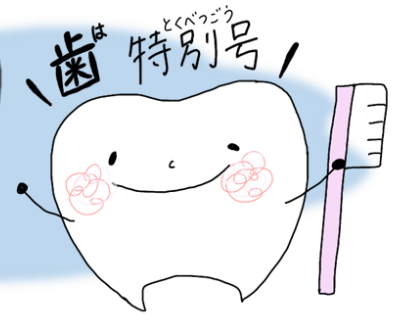


ほけんだより



令和5年6月27日 新地町立福田小学校 文責：長尾

6月の保健目標は、「**歯の健康に気をつけよう**」ということで、みなさんは健康な歯でいるための勉強をしてみました。このほけんだよりでふり返ったり、他の学年での学習に触れたりして、ずっと健康な歯でいてほしいと思います。自分たちが学習したことについて、おうちの人にも話してみてくださいね。

健康委員会「歯の健康」

健康委員会では、福田小のみんなの歯を守るために、歯にまつわるスライドをつくって放送しました。クイズをふり返るので、ぜひ答えをおうちの人に教えてあげてください。理由も言えるとかっこいいですね。

(※答えを忘れてしまったひとは、保健室前に飾ってあるので確認しに来てくださいね。)

問題1 歯は何のためにあるでしょう？

- ①食べ物をかみくだくため ②発音しやすくするため ③表情をつくるため

問題2 むし歯になっちゃった！この後どうする？

- ①一生懸命歯みがきをして自分で治す ②病院に行って治療する

問題3 子どもの歯がむし歯になっちゃった！この後どうする？

- ①病院に行って治療する ②そのうち抜けるから、抜けるまで待つ

問題4 まずむし歯になりたくない…何をしたらいいでしょう？

- ①いっぱい食べる ②うがいをする ③歯みがきをする



歯みがきのポイント

えんぴつもち

こきざみに「しゃかしゃか」と



軽く

1年生

おうさまの歯を守ろう

『おうさまの歯』は、前から6番目にある、生えかわらない大事な歯です。
「私あった！」



『おうさまの歯』は、みぞがあったり、おくにあったりするのでもし歯になりやすいです。

正しい歯みがきの仕方のクイズをしましょう。全問正解できるかな？

みんなはきれいにみがくことができていますか？
「いつもきれいにみがいてる！」

～みがきのこしチェック～

おうさまのはピンクになった…

このままだとむしばになる！

「かるいちからで」「なんかいもこすって」「こまかく」みがきましょう。おうさまのはは『しゃかしゃか』みがいてみましょう。

「落ちてきた！」「優しくみがくの大事」



2年生

おやつのととり方

2年生は福田小の中で、1番むし歯の割合が多いんです！
「えー！」「歯みがきしてるのに…」

今回は、むし歯を予防するために
おやつのととり方を勉強しましょう。



むし歯になりやすい食べ方は、時間を決めずにだらだら食べ続ける「だらだらぐい」や「ながらぐい」といった食べ方です。

むし歯になりやすい口の中になってしまいます。

アメやグミ、チョコ、ラムネは砂糖が多く、歯につきやすいので要注意。

せんべいはよく噛んでだえきが出るので、むし歯になりにくいおやつです。

むし歯にならないように…

おやつは1日1回にして、果物やせんべいを選ぶ。

グミを食べたら歯みがきする。



ねんせい
3年生

自分の歯を知って健康でいよう

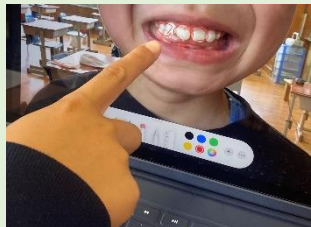
この写真、みんなに共通していることは？
「ニッてしてる…？」
「歯がみんなぬけている！」

生えてきた大人の歯が
きれいであるために
は、どうすればいい？



3年生はC0（むし歯になりかけている歯）の人数が増えていきます。

乳歯と永久歯が混ざっているの
で、歯みがきがしにくいんです。
「歯の大きさがちがう」
「歯が重なっているところがある」



～みがき残しチェック～

歯ブラシを縦にしたり横に
したりすると落ちる！

歯と歯ぐきの間にみがき残し
が多いから、そこをみがこう。



1本1本でいいにみがきたい。

みがき残しがないよう意識したい。



ねんせい
5年生

第二大臼歯を探ろう

今みんなは何本の歯が生えている？
「24本！」「22本くらい」

第二大臼歯は「前から7番目の歯」
で、みんなはこれから生えてきま
す。きれいに保つためにはどんな
ことをしたらいいでしょう？



第二大臼歯は「生えていることに
気づきにくい」「奥歯なので溝があ
る」「歯ブラシが届きにくい」から
むし歯になりやすいんだよ。

むし歯にならないように…

歯ブラシが届くように、
角度を変えて入れたらいいと思う。

鏡を見ながら
丁寧にみがいたほうがいい！



これからは、第二大臼歯がむし歯
にならないように「こきざみに」
「優しく」「45°」の角度から歯ブ
ラシを入れて、みがきたい。



ねんせい
6年生

健康な歯肉をつくろう

永久歯がなくなる1番の
原因は「歯周病」っていう
歯肉の病気なんだよ。

どうすれば健康な歯肉で
いられるのかな？



歯肉炎の原因は歯垢（プラーク）！

歯肉炎は「歯と歯肉の境目が丸く
なっている」「歯肉の色が濃いピ
ンクや赤」「ブヨブヨしている」
「出血する」ことが特徴です。



自分の歯肉は…

形が少し丸くなっているかも。

ひきしまっている！

歯みがきをすると出血するなあ。



歯肉炎予防・改善のために…

歯垢が残りやすい「歯の根元」を重点的
にみがきたい。

歯ブラシの使い方やみがき方を工夫したい。

