



# すこやか

令和5年6月12日  
合志小学校保健室

No.3

## 6/12~23 歯と口のけんこうしょうかん とくべつどう

こんなことをやります！！

- ①すべての学年で、歯と口のけんこうについての学習
- ②歯みがきカレンダー(うらにあります)で、めあてにあった歯みがき
- ③きょうしゅく時間の放送「歯のはなし」
- ④保健委員会による児童集会の発表
- ⑤おうちの人と「口の中を見てみよう」

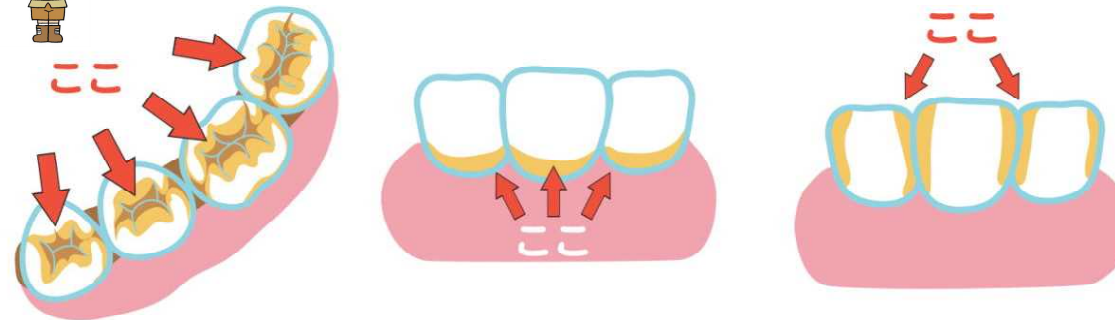
などなど ほかにもあるかも・・・？



12日から『合志小 歯と口のけんこうしょうかん』がはじまります。  
歯と口のけんこうについて、見たり聞いたり学習したり・・・たくさんの  
取り組みを行います。  
小学生の時期は、子どもの歯からおとなの歯への生えかわりの時期  
です。自分で自分の歯と口のけんこうを守る人になることを目標に、  
いろいろなことをやっていきます。おたのしみに！！



### みがき残しの多いところは「ここ」！！



だ液

食べ物の消化を助ける / 食べカスを洗い流して清潔にする /

つてこんなに

食後に酸性になった口の中を中和する / 細菌から口の中の粘膜を守る /

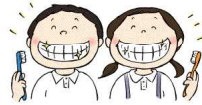
中和

むし歯予防！

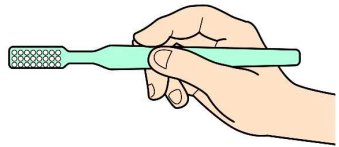
粘膜

だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

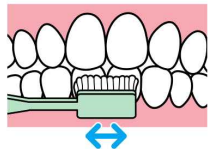
合志小学校 はみがきの きほん



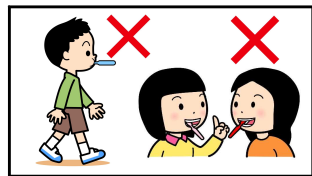
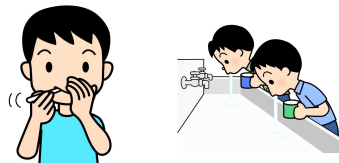
#### ① えんぴつもち



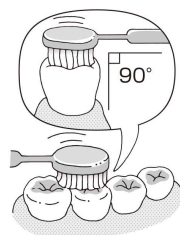
#### ② ちょこちょこみがき



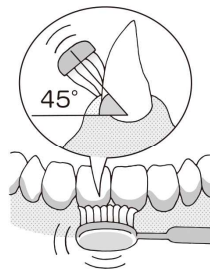
#### ③ ひまつに ちゅうい



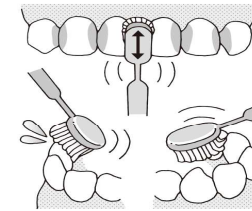
「ひだりの「きほん」をまもりながら  
「じつ」からもう「しゅ」して  
みがこうー！



おく歯のみぞは、ブラシを真上(真下)からしっかりあててみがきます。  
歯ブラシは、こまかくうごかすと、みぞのおくまでみがけるよ。



歯と歯ぐきの間をみがくときは、歯ブラシを少しななめにあてるとよくみがけます。

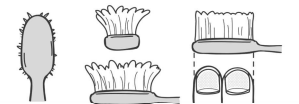


歯と歯の間は、歯ブラシを立てて、たて向きにみがきます。  
歯のうらがわは、歯ブラシのかかとや、つまさき\*を使ってみがきましょう。

#### \* 歯ブラシの部分のなまえ

- ←つまさき
- ←わき
- ←かかと

歯ブラシがこうなると  
とりかえのサインです。



#### セルフケアとプロフェッショナルケア

自分でする歯みがきもとても大切ですが、自分の力でとれる歯のよごれは7割くらいだそう。  
のこったよごれは、歯のプロフェッショナルである歯医者さんでとってもらいましょう。定期検診は、半年に1回は行きましょう。



まい日、あと何十年もつかう歯。  
自分の歯で食べつづけるために  
たいせつにしましょう。