



R5. 11月  
中原小  
保健室

冬に向けて少しずつ風が冷たくなり、寒くなってきました。この時期は、体温調整が難しく、風邪をひきやすいです。温かくして、手洗い・うがいをこまめにしましょう。

11月8日は



① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていないにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

みがき残しやすいところは特に鏡を見ながら  
ていねいにみがきましょう。歯みがきのポイントは  
①「やさしい力でみがく」②「細かく動かす」  
③「1本1本ていねいにみがく」でしたね。

春の歯科検診から半年が過ぎました。治療が  
必要な人は病院へ行きましたか？治療をしないと、むし歯がどんどん進行します。痛みが出た時には歯がボロボロということもあります。早めに  
受診をすることで健康な歯・からだづくりをしましょう。

わかるかな？  
**歯のクイズ**

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろう状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3か月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3か月に1回

**楽しく育てる「かむ習慣」**

お母さんのおなかの中での指しゃぶり、生まれて乳歯が生え…と成長していく過程で、6歳ごろには「かむ力」がつくとされています。楽しみながら「よくかむ習慣」を育てるポイントをご紹介します。

**調理法にひと工夫**

- ① 少し大きめに切る
- ② 生で食べられるものは火を通しすぎない
- ③ 好きなメニューに“かむ食材”をプラス

**かみごたえのある食材を選ぶ**

- ① 根菜：れんこん、ごぼうなど
- ② 葉物：ほうれんそう、小松菜など
- ③ 魚介：海藻、干物、貝など

**食事中は…**

- ① 両足がつくイスに座らせる
- ② かむ回数を一緒に数える
- ③ 水分で流し込まないよう声をかける

## 保護者の方へ

落ち葉が散り、日ごとに寒さが増してきています。冬の寒さに向けて、子供たちの体が慣れるまでは、風邪をひきやすいかもしれません。衣服での体温調整や手洗い・うがいの徹底をお願いします。

さて、11月8日は「いい歯の日」です。本校では、春に歯科検診を行いました。治療が必要なお子さんは受診されたでしょうか。むし歯は放っておくと、咀嚼できず、食事が偏って、栄養状態が悪くなったり、顎の発達が妨げられたりします。下のグラフは歯科の受診率(10月27日現在)です。本校では、受診率100%、むし歯0を目指しています。ぜひ、早めの受診をして体全体の健康に繋がしましょう。  
※受診が必要な人で、未受診の児童には、治療勧告書を配付します。

治療も大切ですが、ご自宅でお子さんの歯みがきの仕方、口の中の様子を見てもらうとともに、仕上げ磨きをしてもらうなどの予防にもご協力をお願いします。

