

ほけんだより 特別号

令和8年6月30日
南関第三小学校保健室



歯科衛生士の中尾先生に「歯と口の健康」「歯みがきの仕方」を教えてくださいました。
1年に1回しかない貴重なお話です。いっしょにふり返ってみましょう。



1・2年生 「はのおうさま(第一大臼歯)」について



＼ はのおうさま (第一大臼歯) ／

おくにある



一番大きい

すりつぶす
はたらき

みぞがある

特徴

- ・「はのおうさま」は、奥にあるからみがきにくい。
- ・みぞがあって、むしばになりやすい。

攻略法

- ・みぞを意識して、こちょこちょみがきをする。
- ・ハブラシとひじを横にむけて、えっへんみがきをする。



3年生 「かむこと」について

かむといいことがたくさん!

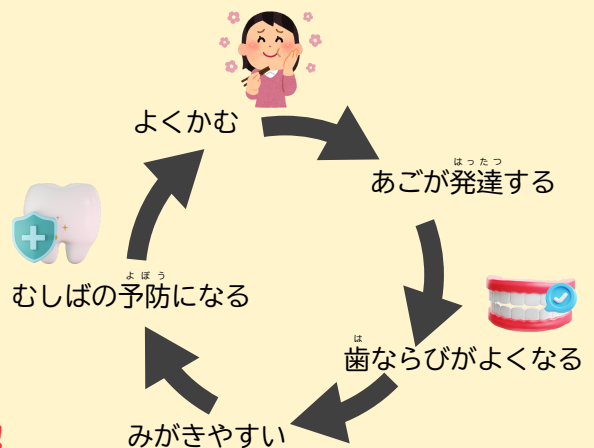
- ・食べ物の消化を助ける。
- ・だ液がたくさん出て、歯の病気を防ぐことができる。
- ・あごが大きくなって、歯がきれいにならびやすくなる。
- ・肥満防止(食べすぎを防いで、太りにくくなる。)
- ・脳が活性化し、集中力がUP!



- ・成績を上げたい人
- ・パフォーマンスを上げたい人
- ・病気に負けない体でいたい人
- ・第一印象をよくしたい人



かむ力が関係している!!



4年生 「むしばと砂糖」について



おかしやジュースの中には、
たくさんの砂糖がふくまれている。

1 食べ方を工夫しよう!

たとえば、

- ・チョコレートやキャラメルなど → せんべいに変える
- ・炭酸飲料やジュースなど → お茶や牛乳に変える



2 すぐに歯をみがこう!



そのままにしておくと、
口の中でむしば菌が増えてしまう...!
「食べたならみがく」習慣がとても大事。

うらもあります



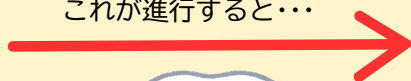
5・6年生 「歯肉炎と歯周病」について



歯肉炎

歯肉（歯ぐき）に炎症がおきて、赤くはれたり、ブヨブヨしたりする。

これが進行すると…



歯周病

歯肉（歯ぐき）や歯を支える骨がとける。

- ・出血がある
- ・飲み物がしみる
- ・歯がぬける



歯と歯ぐきの間によごれがたまる。



歯みがきをする

→ 時間をかけて、ていねいにみがく にレベルアップできると効果的！



ほかにも
こんなお話が
ありました



ハブラシの毛先が広がっている

毛先が広がっていると、十分によごれを落とすことができません。あわせてコップの底に黒いよごれがついている人もいました！ハブラシもコップも週末に確認して新しいものに交換しましょう

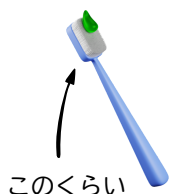


仕上げみがき・デンタルフロス

小学生の間は、おうちの方に仕上げみがきをしてもらったり、デンタルフロスを使ってハブラシでは届きにくいよごれを取りのぞいて、さらにピカピカの歯を保てるとgood!!



はみがき粉はちょっとだけ！



はみがき粉を使う場合は、ハブラシの毛先1/3くらいでOK！よごれは、はみがき粉ではなく、ハブラシで落とします。

学びを生活につなげよう

おくばもきれいにしたい。

はみがきをしてきれいになってうれしかった。

みんなの感想

はみがきをがんばりたい。

ていねいにみがこうと思った。

あまりみがけていなかった。

はみがきの仕方を変えていきたい。

むし歯になりたくないと思った。

もっと気合いを入れてみがきたい。

よごれは見えないからしっかりみがこうと思った。

たくさんの感想をありがとうございました！どの学年も、一生懸命に学ぶ姿が見られてうれしかったです。

毎日の歯みがき
（予防）

+

むし歯などがあれば
早めの受診
（早期治療）

が、みんなの健康を守ります！

保護者の方へ

本日、全員に歯科検診の結果をお渡ししています。結果用紙をご覧ください、封筒は速やかに学校へご返却ください。

むし歯や要注意乳歯、要精検などがある場合は、早めに病院を受診していただきますよう、よろしくお願いいたします。

