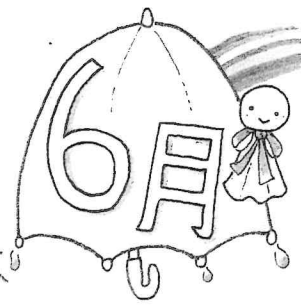


# すくすく湯出っ子



No.3 令和8年6月4日 湯出小保健室坂本

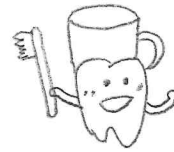
きれいに、大切に

歯と口は からだの入り口

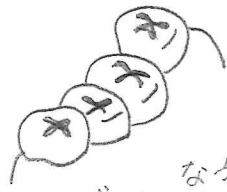


歯や口は、わたしたちが食べものをとるための入り口です。いつもきれいに、健康にしておかないと、しっかりかんでもものを食べることができません。からだを作ったり動かしたりするもとになる栄養がとれなくなってしまうのです。歯と口からからだの元気になるようにきれいに大切にしていきましょう。**おぼえよう!**

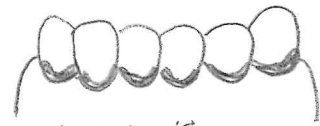
歯の みがき残しやすいところ



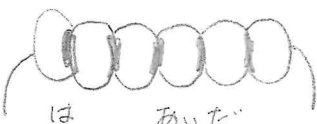
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



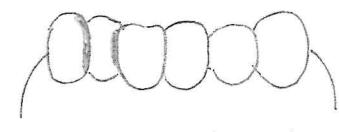
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



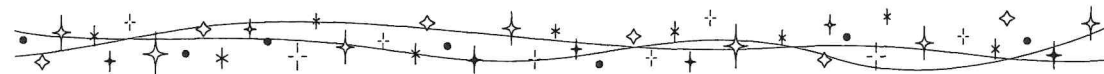
歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ



これらの場所をとくに注意して、ていねいにみがきましょう。



湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

## 食中毒予防「つけない、ためには？」

梅雨どきとくに注意したい食中毒。予防するためには、原因となる菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つを実行することが大切です。なかでもしっかりやっておきたいのが「つけない」。洗っておとすことが大切です。では何を洗えばよいのでしょうか？確認しておきましょう。

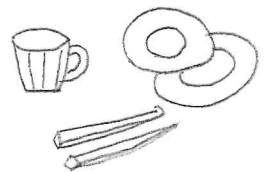
手を洗う



食材を洗う



食器を洗う



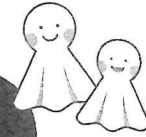
## おうちの方へ ～守ってあげてください子どもの歯の健康～

小学校に入学するころから、乳歯が抜け始め永久歯が生えてきます。この時期の口の中は、乳歯と永久歯が入り交じりデコボコしています。特に「六歳臼歯」と呼ばれる最初の永久歯は、物をかみくだく力が一番強く、永久歯の歯並びやかみ合わせの基本となる重要な歯ですが、完全に生えるまでに約1年以上かかるために手前の乳歯より背が低く、生えたのに気づかなかつたり、歯ブラシの毛先が届きにくかつたりで、むし歯になりやすい状態にあります。正しい歯の磨き方や仕上げ磨きでお子さんの歯の健康を守ってください。

また、歯科検診の結果、治療が必要なお子さまには「治療カード」を配付しております。早めに医療機関の治療や指導を受け、お子さまが健康な状態で生活を送ることが出来ますようお願いいたします。

※裏面もお読みください。むし歯予防についての資料です。

# ほけんだより 6



保健室 / 令和8年 6月 4日 発行

その口の中



## むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた  
白いかたまりは、  
ボクたちの家。  
歯みがきなんて...  
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と  
言って、むし歯や歯周  
病の原因になる菌がたくさんい  
ます。水に溶けにくいので、う  
がいだけではダメ。歯みがきで  
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ  
食べている口の中が大  
好き。食べものに含まれる糖分  
をエサにして酸を作り出し、歯  
を溶かしてしまいます。おやつ  
は時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん  
出たら流されちゃう!  
よくかまなくても  
いいよ—

口の中の汚れを洗い流  
してくれるだ液。よく  
かんで食べるとたくさん出ます。  
普段からかみ応えのあるものを  
選んで、ひと口30回しっかりか  
みましょう。

みなさんの歯はどんな状態ですか？ 乳歯  
が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人  
の歯がそろった人...いろいろだと思います。生  
え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大  
切にしてほしいときです。これからも健康な歯  
でおいしくごはんを食べられるように、毎日の  
習慣を見直してみましょう。



## 上手に歯みがきができるかな?

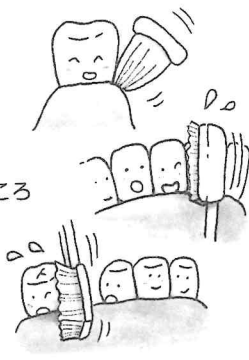
ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



## 歯のクイズ

歯を借りたい人  
ってだーれだ?



ヒント 借りたい人は何と言うかな?

おうちのひと  
いっしょに  
よみましょう