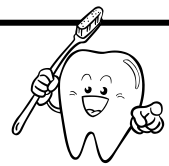


# ほけんだよい



上杉小学校 保健室  
R5. 6. 12

## 今週は「むし歯予防週間」です！

上杉小学校では、6月12日から16日までを「むし歯予防週間」として、歯と歯肉の健康を保つために下記の活動を行います。ご家庭でも、毎日の食事や歯みがきについて、お子さんと振り返る機会にしていればありがたいです。



### 【主な活動】

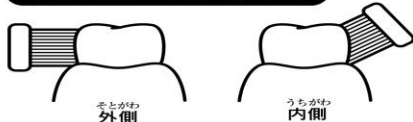
- ★歯みがき1週間チャレンジ（歯みがきカレンダー）
- ★保健委員会によるクイズの出題、ポスター掲示
- ★養護教諭による歯科保健指導

## 歯みがき1週間チャレンジカードを持ち帰りました

6月12日（月）から6月18日（日）まで取り組みます。朝と夜の歯みがきをしたら色をぬりましょう。期間が終わったら、ふりかえりを記入して6月20日（火）までに学級担任に提出してください。

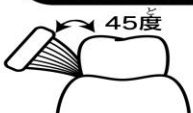
### 歯のみがき方

#### 歯の横をみがくとき



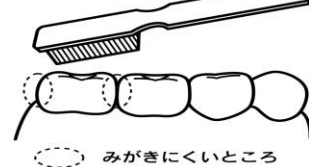
歯の横にブラシの毛先を直角に当て、こまかくふるわせてみがきます。方の入れすぎ注意!!

#### 歯と歯肉のさかい目をみがくとき



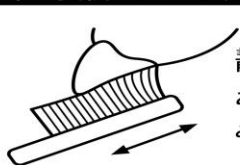
ブラシの毛先を歯と歯肉のすきまに入れるつもりで45度の角度にあて、こまかくふるわせませす。

#### 奥歯をみがくとき



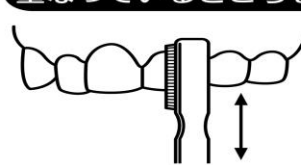
みがきにくいところをとくに意識して、ブラシの毛先があたるように工夫しましょう。

#### 前歯の裏側をみがくとき



前歯の裏はブラシの毛先をあてたら、かき出すようにみがきます。

#### 重なっているところをみがくとき



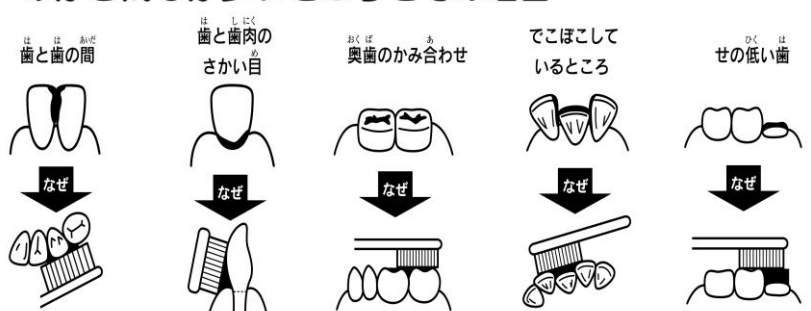
歯が重なって生えているところがあったら、1本ずつたてにみがいていきます。

財団法人 ライオン歯科衛生研究所

歯ブラシを鉛筆のようにもってみがくと、歯と歯肉にちょうどよい力でみがけます。歯ブラシだけでは6~7割程度しか汚れを落とせません。系ようじや歯間ブラシを使うと、より一層むし歯を防ぐ効果があります。



### みがき残しが多いところとその理由





# 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

## 健康な歯ぐき

色：うすいピンク色  
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる  
弾力性があり、引きしまっている

## 歯肉炎の歯ぐき

色：赤みを帯びている  
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている  
腫れがみられる

## 歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



# 歯ブラシの交換からのお願いです

歯をきれいにしたあとは…

私もきれいにして

歯をみがいたあとの歯ブラシは、食べカスや歯垢など汚れがいっぱい。根元についた汚れも流水で洗いましょう。



汚れはとれても…

濡れたままにしないで

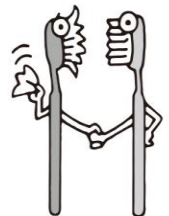
しっかり乾燥させないと雑菌が繁殖してしまいます。風通しのよい場所でブラシのほうを上、立てて保管しましょう。



たくさん働きました…

そろそろ交換を

毛先が広がったブラシでは、汚れをきちんと落とせません。1カ月を目安に交換しましょう。



～保護者の方へ～

子どもたちが使う歯ブラシは、子ども用で毛先がデコボコしたものではなく、シンプルな形のものをご準備ください。



むし歯や歯肉炎を予防するためには、歯みがきがとても大切です。1日に1回は、ていねいに歯みがきをする時間をとりましょう。

大人の歯（永久歯）は、子どもの歯（乳歯）のように生え変わりません。大切な歯と歯肉をこれからも守っていきましょうね！

