

ほけんだより 6月

No.4
 令和7年6月4日
 ほんじしやうがうほけんしつ
 本地小学校保健室



歯と口の健康に気をつけよう

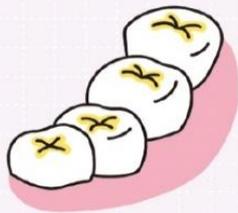
6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。

みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？ ものをたべたり飲んだりすると、むし歯菌が糖をエサにして、酸をつくりだします。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。食べたらずくに歯みがきをするようにしましょう。また、歯ぐきが赤く腫れたり、血が出たりする人もいます。歯周病が進むと、歯の骨が溶け、抜け落ちることもあります。歯と歯ぐきのさかい目なども、ていねいにみがきましょう。

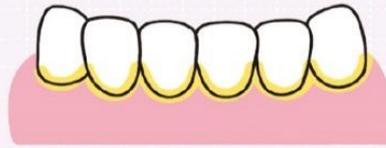
おぼえよう！

歯のみがき残しやすいところ

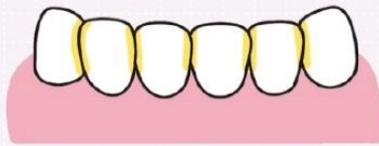
奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



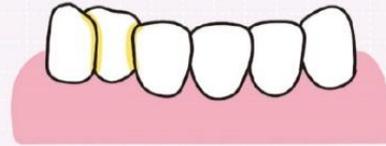
歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



歯と歯の間



歯ならびがデコボコなところ

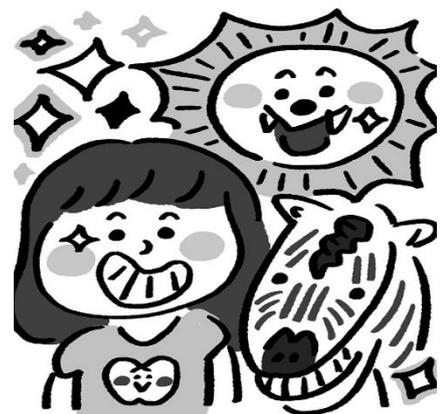


どれも「歯ブラシの毛先が、届きにくいところ」…。つまり、食べた後のものや歯垢(むし歯菌のかたまり、プラーク)が残りやすい場所です。歯磨きをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけて丁寧にみがくようにしましょう!!



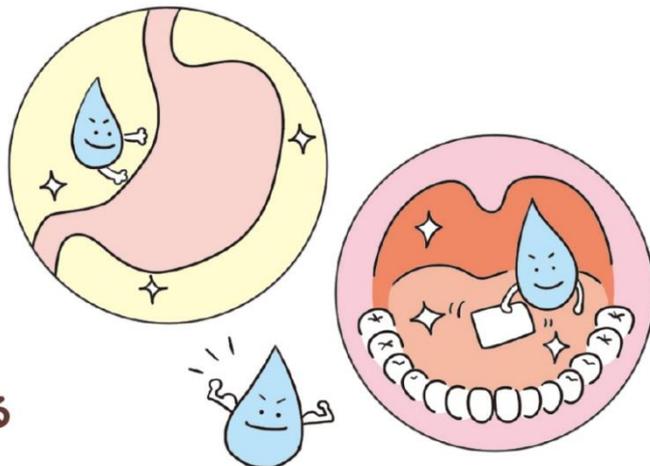
どう違う？ 人間の歯と動物の歯

歯の形や生えてくる仕組みは、人間も動物も同じでしょうか？実は大きな違いがあります。例えば肉食動物。すべての歯が肉を切り裂いたり骨をかみ砕いたりするのに適した、鋭くとがった歯をもっています。一方、草食動物は、草をすりつぶしやすくする平らな歯をもっています。私たち人間やクマ、サルなど、肉も草も食べる雑食動物は、とがった歯と平らな歯の両方を持ち合わせています。



こんなにある！ 唾液のはたらき

- 消化を助ける (デンプンを分解)
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口の中を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる
- 食べ物のカスや細菌を洗い流す
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給する



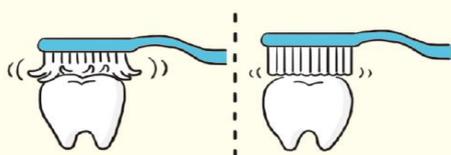
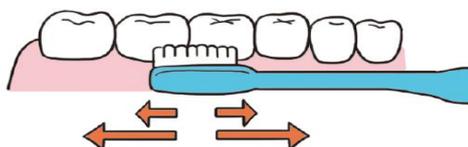
食べ物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。その唾液には、こんなにたくさんのはたらきが！ 歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないのです。

しっかり見直しを！

は 歯みがきのキホン Q&A

Q1 みがき方として正しいのは？

- ① 歯ブラシをこきざみに動かす
- ② 歯ブラシを大きく動かす

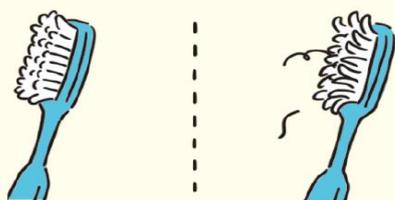
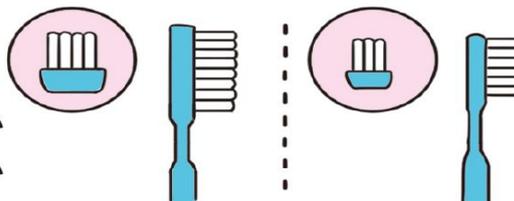


Q2 みがくときの力の強さは？

- ① できる限り力強く
- ② 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？

- ① 大きめのものを選ぶとよい
- ② 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える？

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛が抜けてきたとき