

みなさんの歯は今どんな状態ですか？ 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。

【 6月 保健行事 】

6月 2日(水)	歯科健診 6年
3日(木)	内科健診 3年・4年
10日(木)	歯科健診 5年
11日(金)	尿検査二次
17日(木)	歯科健診 4年
23日(木)	歯科健診 3年



歯科健診

朝ごはんの後に、ていねいな歯みがきをしておく。

尿検査二次

尿検査一次で陽性だった人が受けます。11日に出不せない場合は18日(金)に出します。

1年～4年 保護者の方へ・・・

フッ素洗口が始まります (希望者)

フッ素洗口の日、効果を高めるために、朝の歯みがきは、ていねいにみがいてください。

【実施日】 1・2年 6/9(水)～ 毎週水曜日

3・4年 6/10(木)～ 毎週木曜日

【持ち物】 コップ (巾着袋などに入れてくる)

令和3年6月1日 磯辺小 保健室

めざせ パーフェクト! 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

- A: 歯の表面 B: 鉄
- C: どちらも同じくらい

Q2 むし歯はすすんでも歯みがきでなおせる？

- A: なおせる
- B: なおせることもある
- C: なおせない



Q3 にゅう歯のむし歯はほうっておいても平気？

- A: はえかわるから平気
- B: どちらでもよい
- C: なおさないでダメ



Q4 むし歯になりやすい歯は？

- A: 前歯 B: 奥歯
- C: どの歯も変わらない

Q5 だ液がたくさん出る人はむし歯になりにくい？

- A: なりにくい B: なりやすい
- C: だ液とむし歯は関係ない

Q6 にゅう歯とえいきゅう歯はどちらがじょうぶ？

- A: にゅう歯 B: えいきゅう歯
- C: どちらも同じくらい



Q7 すべてえいきゅう歯にはえかわると、歯の数は？

- A: へる B: ふえる
- C: 変わらない



Q8 わたしたちの歯は一生で何回はえかわる？

- A: 1回 B: 2回 C: 3回

Q9 だ液が多く出るのはいつ？

- A: 眠っているとき
- B: 起きているとき
- C: いつも変わらない



Q10 正しい歯ブラシの動かし方(歯のみがき方)は？

- A: 好きな方法でよい
- B: 力を入れて大きく C: 軽くこぎざみに

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、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。

あまりがまずに食べている



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。



上手に歯みがき

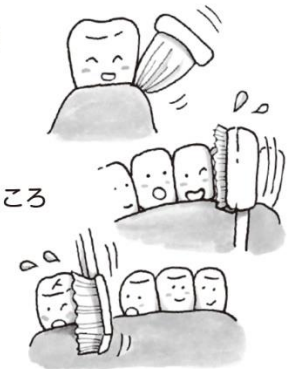
ポイントは...

- 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



できるとかな?!