

6月のほげんたより

2025. 6. 2
大洲小学校 保健室
No. 3
うちのひと、
いっしょに読もう

6月の
ほけんもくひょう
保健目標



は たいせつ
歯を大切にしよう



むし歯と歯周病を予防しよう！

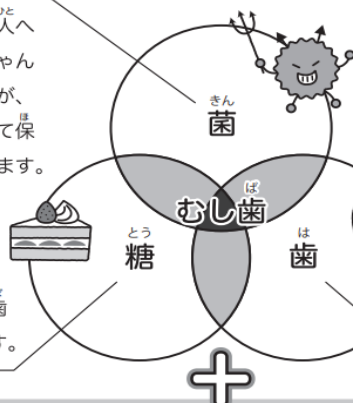
むし歯と歯周病は、どちらも歯を失う原因になる病気です。そして原因はどちらも歯について「歯こう(ばいきんのかたまり)」です。
予防するためには、

- ① 毎日ていねいに歯をみがくこと
- ② デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯ぐきの間のよごれを落とすこと
- ③ 定期的に歯医者さんに行くこと

が大切です。
むし歯と歯周病について知り、健康な歯と歯ぐきを守りましょう。

むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。



時間

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

むし歯の原因ってなに？

むし歯の原因は1つではありません。「菌」「糖」と「時間」が重なり合ってむし歯になります。

歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

フッ化物洗口は「歯」を強くします！

歯周病ってなに？

歯肉炎

ばいきんが歯と歯ぐきのすき間に入り、炎症を起こします。



この段階では、症状はほとんどありません。この時点できちんと歯みがき等をすれば、歯周炎に進行しません。

歯周炎(軽度)

ばいきんが歯を支える骨をこわしていきます。



ここまで進行してはじめて、歯ぐきのはれや出血といった症状が現れます。

歯周炎(重度)

炎症が拡大し、歯を支える骨の破壊もさらに進行します。



対応がおくると、歯がグラグラし始め、最悪の場合は抜けてしまいます。

歯周病とは、「歯こう」というばいきんのかたまりが、歯を支える歯ぐきや骨をこわす病気のことです。病気の進み具合によって、「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

歯周病は、はじめはほとんど症状がありませんが、放っておくと歯を支える骨をこわし、最悪の場合は歯が抜けてしまいます。

歯と歯ぐきの間のよごれは、歯みがきだけでは落ちません。定期的にデンタルフロスや歯間ブラシを使うと、より多くのよごれを落とすことができます。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うごかす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

すすみまで！きれいにみがくためのポイント

ポイント① **みがく順番を決める**

いつも同じ順番で歯をみがくと、みがき残しが少なくなります。全ての歯がきれいになるように、自分に合った順番を決めましょう。



ポイント② **「ながらみがき」をしない**

テレビを見ながらなど、「ながらみがき」をすると、どうしてもみがき残しが多くなります。鏡を見てみがくと、きれいにみがけます。



たくさんかむと、いいことたくさん！

かむといいこと その① だ液がたくさん出る

たくさんかむと、だ液がたくさん出ます。
だ液には、食べ物の消化や吸収を助けたり、歯のよごれを洗い流してむし歯を予防したりする働きがあります。たくさんかんでだ液を増やすと、むし歯や肥満、口臭（口のいやなにおい）の予防になります。



かむといいこと その② あごの骨や筋肉が発達する

たくさんかむと、あごの骨や筋肉が発達します。
子どもの歯よりも大きい大人の歯がきれいに生えそろうためには、あごが大きく発達する必要があります。
柔らかいものばかりではなく、硬いものをよくかんで食べる習慣を小さいころから続けることが大切です。



8020運動ってなに？

「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。



大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘いものやハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べすぎは要注意。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

おうちの方へ



歯科指導を行います



6月16日（月）～19日（木）に、市の歯科衛生士や養護教諭による歯科指導を行います。歯と口の健康について理解を深め、日々の生活に活かしてもらえたら嬉しいです。持ち物がありますので、ご用意をお願いします。

学年	日時	内容	持ち物
1年生	6月19日（木）2限	6歳臼歯のみがき方	・洗濯バサミ ・手鏡
2年生	6月18日（水）3限	むし歯の原因と予防方法	・タオル（大きめのもの）
3年生	6月17日（火）5限	むし歯の原因と予防、歯によい食生活	・汚れてもよい服装（染め出しを行うため） ・歯ブラシ、コップ（給食用のものでよい）
4年生	6月16日（月）5限	むし歯になりにくい生活習慣と予防方法	・手鏡
5・6年生	6月19日（木）4限	歯周病の予防とデンタルフロスの使い方	・歯ブラシ、コップ（給食用のものでよい）

1～3年生は染め出し、5・6年生はガムを使用した噛む力チェックを行います。詳しくは本日お配りした文書をご覧ください。
実施を希望しない場合は、連絡帳等でお知らせください。

歯みがき週間のお知らせ

6月16日（月）～6月20日（金）は大洲小学校の歯と口の健康週間です。保健あそび委員会による「歯と口の健康クイズ」や、「歯ブラシチェック」を実施します。



定期的に歯ブラシの点検をお願いします！

6月19日（木）、20日（金）に歯ブラシチェックを行い、毛先が広がっている人に「歯ブラシ交換のすすめ」の用紙を渡します。毎日の歯みがきを効果的に行うためには、毛先の整った歯ブラシで歯を磨くことが大切です。

＊点検のポイント：歯ブラシを裏側から見て

- ・毛が広がっていないか
- ・毛の弾力性が落ちていないか

毛先の広がった歯ブラシは、ぜひ新しいものに交換をお願いします。

