



第3号 令和6年6月12日
不土野小学校 保健室

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



5月に歯医者さんから歯みがき指導をしていただきました。
習ったことを実践できていますか？自分の歯を守るのは自分自身！意識して歯みがきをしましょう。

また、明日は待ちに待ったプール開きです。体調をしっかりと整えて、安全に楽しみましょう。



こんなことに気を付けよう！

【プールに入る前には…】



気になる症状がある人は
病院の先生に相談しておく



十分に睡眠をとる



爪を切る

【プールのときのお約束】



走らない



飛び込まない



準備運動をしっかりと！



タオルの貸し借りはしない



具合が悪くなったら先生に伝える

歯 ブラシ の

お手入れ して ますか？

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落とすにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



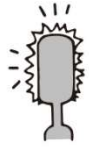
② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



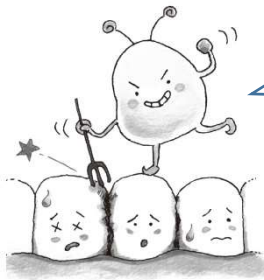
③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1カ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



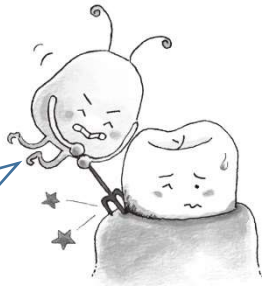
むし歯になりやすい

(みがき残しが多い) 場所は…ここだ！

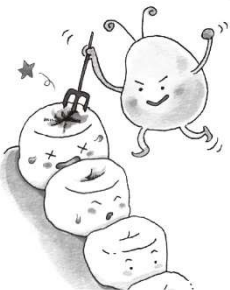


歯と歯の間

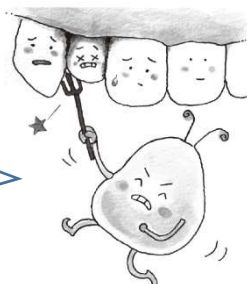
歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びがでこぼこしているところ



クイズ

むし歯になる動物は？

① 人間

② ゾウ

③ ライオン



…答えは①

人間と野生のゾウ・ライオンの大きな違いは食べ物。私たちの身の回りには、お菓子やジュースなど甘い(糖分が含まれる)食べ物がたくさんあります。糖分はお米やパン、麺類などにも含まれます。一方、野生のゾウやライオンが食べるものは、糖分がほとんど含まれていない草や肉。お菓子も食べませんね。

むし歯は、口の中にあるミュータンス菌が食べ物の糖分をエサに酸を作り出し、歯を溶かしてしまう病気。

だから、むし歯になるのは人間だけなのです。



食べた後は歯みがきをして、糖分(食べカス)をしっかりと取り除きましょう。