

# ほけんだより



令和2年6月10日  
小千谷市立東山小学校  
保健室 NO.5

おうちの人といっしょによんでください。

## 6月の保健目標 歯を大切にしよう



**む**し歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をとかすこと！  
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュータンス菌がいっぱいいるよ。

# ミュータンス菌を倒せ！

三番勝負

**Round 1 大事な歯がねらわれている！**  
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

**食べかす VS だ液**

大丈夫！  
ふだんからミュータンス菌を洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、しっかりかむことが大切。「1口30回」を目指そう。

**Round 2 歯垢ができた！**  
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に...

**歯垢 VS ハブラシ**

大丈夫！  
上手なブラッシングでさよならだ

ブラッシング 3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1~2歯ずつ小さざみにうごかす

**Round 3 歯石ができた！**  
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

**歯石 VS 歯医者さん**

大丈夫！  
専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。  
年に2~3回を目安に、定期的を受診しよう。

まだまだある！ だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。  
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は...

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ

みがき忘れのないように気をつけよう

プロの凄ワザ！

歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる「歯周病」になってしまうんだ。  
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！

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、食べかす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。かぜとお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。

※ 歯ブラシをかんだり、力を入れすぎたりすると、すぐに毛先が広がります。おしつけず、歯ブラシの毛先だけを歯に当てるようにしましょう。

# 《第一回生活習慣強調週間ありがとうございました》

ご家庭でのめあて決めや声かけなどご協力ありがとうございました。取組に対して「A ばっちり」「B あと一步」の評価がかなり多く、期間中継続してめあて達成に向けて取り組んでいる様子がみられました。早寝早起きを意識し、朝食をしっかりと食べたことで、朝から元気になることを実感できたと教えてくれた子もいました。

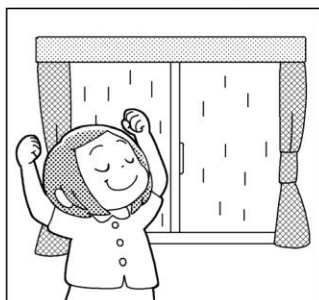


また「メディアを何時にやめるか」相談して決めたことで、ほぼ全員が毎日寝る30分前にメディアをやめることができていました。ご家庭でのご協力あってこそその成果です。



引き続きご家庭でも見守りと声かけ等のご協力をお願いします!

## 梅雨の時期も元気に過ごそう



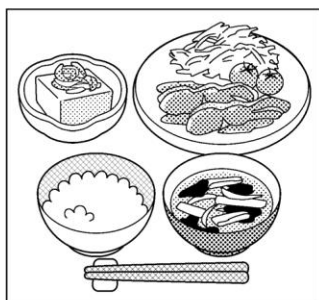
雨の日も明るいところで朝の光を浴びて体を目覚めさせます。



朝食をしっかりと食べてトイレに行き、体の調子を整えます。



体育館などでスポーツやストレッチをして体を動かします。



栄養バランスのよい食事をとります。



お風呂で体を洗って清潔な下着を身につけます。



夜ふかしせず十分な睡眠をとります。

© 少年写真新聞社 2020

### お知らせ

今年度の健康診断は、眼科検診、内科健診、耳鼻科健診、歯科健診を延期します。

気になるところや痛みがある場合は、健康診断の前に受診をお願いします。