

# ほけんだより 6月

令和4年6月発行  
寝屋川市立点野小学校  
保健室

6月の保健目標「歯を大切にしよう」

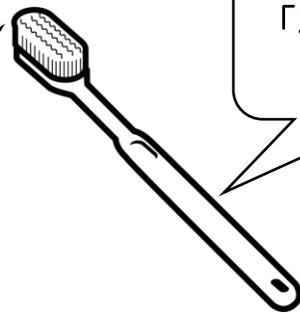
## 歯みがきをするとき、大切なことは？

口の中にはさまざまな細菌がいます。その細菌が、歯の表面に「歯垢」というすみかを作ります。歯垢は、白っぽくてねばねばしています。これがたまると、むし歯や歯肉炎などの病気にかかりやすくなり、口も臭くなります。これを防ぐために、歯の表面から歯垢を落とすのが歯みがきの目的です。むし歯になるのは、この歯垢が落とせていないことがひとつの原因です。



## 歯ブラシの選びかた

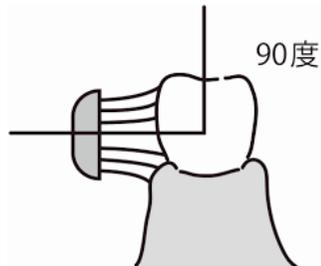
「毛先」(みがくところ)  
・かたさは「ふつう」  
・厚みがうすく、奥歯まで  
しっかり届くもの



「え」(持つところ)  
・まっすぐなもの

## 歯ブラシの当てかた

力はあまり入れずに、歯の表面に毛先がまっすぐ当たるようにして、軽い力で小刻みにみがくと、歯垢をきれいに落とすことができます。毛先が曲がるほど力を入れてゴシゴシみがくと、歯垢が落ちないだけでなく歯や歯ぐきが傷ついてしまいます。



## 歯と口の強い味方 だ液のパワー

だ液(つば)は、口の中の食べかすを洗い流し、むし歯になりにくくしています。他にも、食べものを飲みこみやすくしたり、消化を助けたりしてくれています。また、口から細菌が入ることを防いでくれています。昔よりもやわらかいものを食べるが増えているため、噛む回数が減って唾液が出にくくなっています。噛む回数を意識して、よく噛んで食べるのが大切です。

## だ液(つば)の役割はこんなにたくさん！！



口の中の汚れを洗い流す

食べものの消化を助ける

病気の菌が入るのを防ぐ

声や発音をなめらかにする

## おうちのかたへ

- ・5年生は6月に「全国小学生歯みがき大会」に参加し、動画を見て歯みがきの学習をします。6月中は、大会のWEBサイトでもこの動画を視聴することができます。お子様と一緒にご覧いただければと思います。
- ・仕上げみがきをしなくなると、歯の汚れに気づきにくくなります。学童期は生え変わりで歯がでこぼこしてみがきにくいので、おうちでも歯垢のチェックをお願いいたします。爪楊枝を使うとわかりやすいと思います。