

6月

ほけんだよい

境島小学校
保健室
H27.6.1 No.3

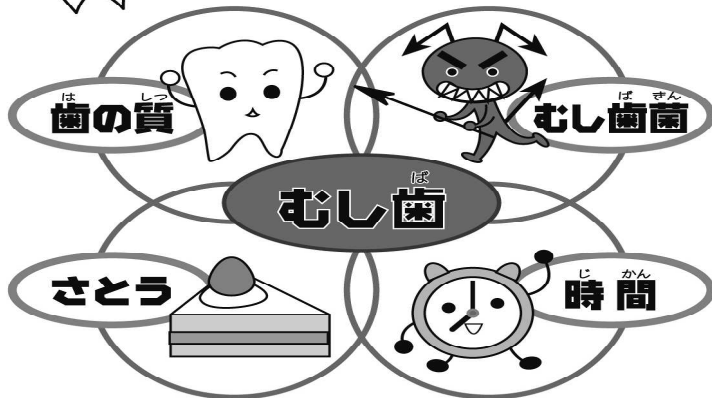
6月の保健行事

- 10日(水) 尿検査 (該当者のみ)
- 12日(金) 胸部レントゲン撮影 (1年・教員)
- 16日(火) 心臓検診 (1年生)

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。
 歯と口の健康について正しい知識をもって日常生活に生かし、歯や口の健康を守って、年をとってもずっと健康でいられる体を作りましょう、という週間です。みなさんの口の中は健康ですか？



むし歯ができる4つの条件



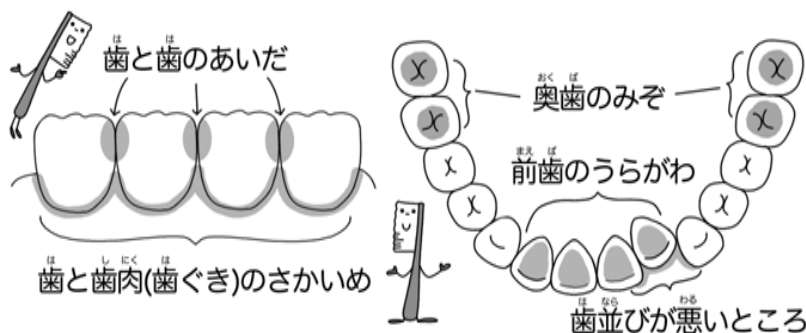
この条件がそろわないように甘いものはひかえめにして食後はしっかり歯をみがこう！

食べた後

寝る前



みがき残しやすいところは、ここだよ！



歯みがきは…
みがいてる
じゃなくて
みがけてる？



カラーテスター(歯垢染め出し)を使って、歯みがきの練習をします。

用意する物

(やる日は担任の先生に聞いてね)

コップ

かがみ

よごれてもいいタオル



せんたいバサミ

正しい歯みがき → この5つをきわめること

- 1 歯ブラシの選び方**
自分の口にあった歯ブラシを選ぶ
- 2 持ち方**
えんぴつを持つように軽く
- 3 毛先の当て方**
歯の面にきちんと当てる
- 4 動かし方**
たてよこに細かく動かす
- 5 力の入れ方**
歯ブラシが広がらない
くらいの軽い力で

むし歯になりやすいおやつ

むし歯になりやすいのは

- ① 甘い
- ② 歯にくっつく
- ③ 口の中に長くある

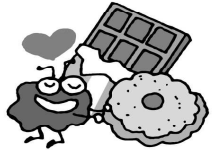


★すごくになりやすい

キャラメル、ガム、あめ、など

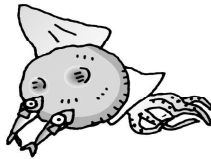
★なりやすい

チョコ、カステラ、クッキー、など



★なりにくい

せんべい、スルメ、小魚、など



どっちがむし歯になりやすい？



① おやつは、1日中、何回かに分けて食べる

② おやつのは回数は少ない

① ジュースやイオン飲料をよく飲む

② ジュースより水やお茶を飲むことが多い



① 歯ブラシをギュッギュッと力強く動かしたほうが歯の汚れがとれる

② 歯ブラシを軽く小刻みに動かしたほうが、歯の汚れがとれる

① 歯ブラシは、長く大切に使う

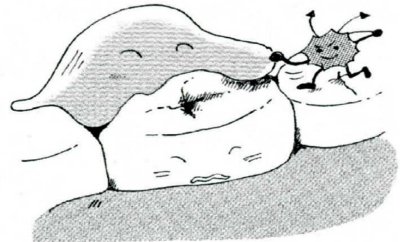
② 歯ブラシは、毛先が開いてきたらすぐとり替える



むし歯になりやすいのは、どれも ① の人

● 歯ブラシは
毛先を歯の面にきちんとあてて、軽い力で細かく動かすほうが、歯の汚れはよくとれます。

● 口の中では
むし歯菌と食べもの(砂糖)から『酸』がうまれます。『酸』は歯をとくさうとして、歯はそれを元に戻そうとします。それがくりかえされているのですが、『酸』のとくさう力が強くなると、むし歯になってしまいます。



ダラダラ食べたり、甘いものを飲んでそのまましていると、『酸』の方が強くなって、むし歯になります。