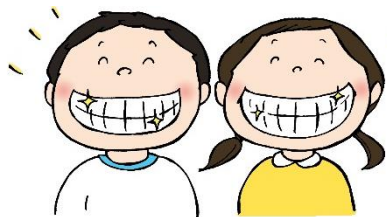


ほけんもくひょう  
**6月保健目標** : は たいせつ  
**歯を大切にしよう**

◆6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です◆



6月4日から歯と口の健康週間が始まります。みなさんも知っているとおりに、むし歯は放っておいても、どんどん悪くなっていくだけで絶対に治ることはありません。この機会に一度、自分の歯について考え、ふだんの歯みがきを見直してみましょう。歯科検診の結果、受診が必要の場合は、早めに歯医者に行きましょう。

保護者の方へ

## ～宿題ご協力のお願い(歯科)～

例年はクラスごとに歯科指導を実施していましたが、感染症の影響で昨年度・今年度は授業ができていません。今年度は、歯科検診でむし歯があった子が増えてしまいました。

そこで、子どもたちに普段の歯みがきを見直してもらうために、染め出しをご家庭で実施していただければと思います。保護者の方の分のカラーテスターもお配りしていますので、よろしければお子さんと一緒にやってみてください。

**実施日：6月4日(金)～6日(日)のどこか**

配布物：歯こうの染め出しチェック方法

みがきのこしチェックシート

はみがきしょうずにできるかな(みがき方)

カラーテスター(2錠)

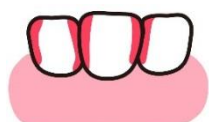


ご協力よろしく  
お願いいたします。

**提出日：6月7日(月)**

※カラーテスターを使用しますので、必ず大人の方との実施をお願いいたします。

## ◆みがきのこしの多い場所◆



① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの間



③ かみあわせ



④ 生えたばかりの歯

歯科検診の結果で、「歯こうの状態」に〇がついていた子は、みがきのこしがあった子です。どこがそまったか注意して観察してみよう。





# むし歯菌が大好き!?

## 私たちの歯? どんな役割?



歯みがきをていねいにしていない



歯についた  
白いかたまりは、  
ホクたちの家。  
歯みがきなんて...  
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と  
言って、むし歯や歯周  
病の原因になる菌がたくさんい  
ます。水に溶けにくいので、う  
がいだけではダメ。歯みがきで  
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん  
入ったおかし。  
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ  
食べている口の中が大  
好き。食べものに含まれる糖分  
をエサにして酸を作り出し、歯  
を溶かしてしまいます。おやつ  
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまらずに食べている



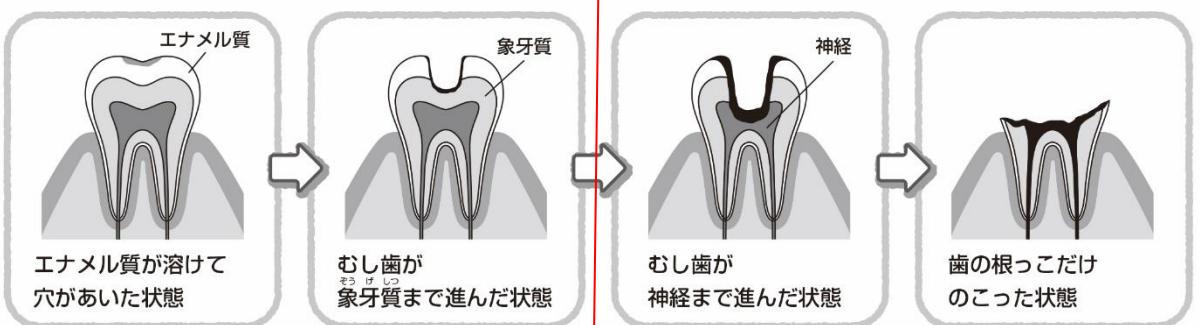
だ液がたくさん  
出たら流されちゃう!  
よくかまなくても  
いいよ

口の中の汚れを洗い流  
してくれるだ液。よく  
かんで食べるとたくさん出ます。  
普段からかみ応えのあるものを  
選んで、ひと口30回しっかりか  
みましょう。

◆むし歯って言われたけど、痛くないから大丈夫!?

◆こどもの歯のむし歯、ぬけちゃうから関係ない!?

# NG です!



痛みなし 神経を守る治療をする | 痛みがでる 根の治療が必要で時間がかかる

むし歯のはじめはまだ痛みがありません。だからといって痛みが出るまで放っておくと...  
どんどん悪くなってしまいます。痛くなって歯医者に行ったころには、大変! 治療にも時間がかかります。

子どもの歯のむし歯は、ぬけてしまうから大丈夫だと思っていませんか? 放っておくと...  
悪いことがたくさん。歯医者で治療しましょうね。

- 歯並びが悪くなる (大人の歯の生えるスペースがなくなる。)
- 大人の歯が曲がって生える。大人の歯の成長が悪くなる。(菌の影響)
- 大人の歯もむし歯になりやすくなる。