

# ほけんだより 6月

北九州市立河内小学校  
平成30年6月4日 No.8  
【歯と口の衛生週間号】  
保健室 近原 聡子



【おうちのかたへ】

河内小学校では、5月9日に歯科健診がありました。学校歯科医の久原先生が、ひとりひとりていねいに、しっかり歯や歯肉、かみ合わせや歯並びなどを診て下さいました。

治療が必要なお子様には、お知らせプリントを配布しています。プリントが届いたご家庭は、はやめに歯科医の受診をお願いします。

おとなによる仕上げみがきをしている子どもは、むし歯が少ないという研究データがあります。ときどき、お子さんの歯の仕上げみがきをしてお口の中の様子を見てみて下さい。

★全学年にはみがき学習会を実施します。タオル・洗濯ばさみ等のご準備をお願いします。

6月6日(水)：5・6年生

6月8日(金)：1・2・4年生

◎持ち物◎

・歯ブラシ・コップ・タオル・せんたくばさみ



歯こうをためないために…

## こまめに歯みがきをしよう！

歯に付着している白っぽいカス状のものを「歯こう」といい、むし歯や歯周病の原因になります。毎日歯をみがいて、歯こうを取り除きましょう。

**理想的な歯ブラシ**

歯ブラシの先端が極細になっている歯ブラシは、歯周ポケットにたまった歯こうを取り除きやすい。

**歯みがき剤の量**

歯みがき剤は少量つける。また、フッ素入り歯みがき剤は、むし歯予防になる。

**歯ブラシの動かし方**

歯と歯ぐきの間にブラシを立て、左右に細かく動かす。

**歯みがきのタイミング**

朝起きた直後・食後・寝る前にみがくのが理想的。

## ちゃんとみがけているかな？ 歯みがきチェック

<p>毛先がふぞろいになっていたらアウト！</p> <p>歯ブラシは毛先がひらいてきたら交換している。</p>	<p>2～3本ずつこきざみに、横に動かしてみがいている。</p>
<p>歯のみぞ 歯と歯の間 歯と歯ぐきの間</p> <p>歯垢が残りやすく、みがきにくい場所もみがけている。</p>	<p>歯みがき剤は、ひととおりみがいた後、歯ブラシの先に少量つけて仕上げにしている。</p>
<p>1日に1回は鏡を見ながら、ていねいにみがいている。</p>	<p>定期的に歯医者さんで検査してもらっている。</p>

6月4日～10日は歯の衛生週間

歯は一生つき合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

**歯ブラシの選び方**

歯ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

毛先がまっすぐなもの  
えの部分がまっすぐなもの

**歯のみがき方**

1本ずつていねいに、1か所につき10秒ずつ、軽い力で小さざみに動かしましょう。

- 歯と歯ぐきの境目は毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす
- 奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす
- 前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

歯こうがたまりやすいのはココ！

<p>歯こうは放っておくと歯石になります。歯こうがたまりやすいところをしっかりと磨きましょう。</p>	<p>歯と歯ぐきの境目</p>	<p>歯と歯の間</p>
<p>前歯の裏</p>	<p>奥歯の後ろ</p>	<p>奥歯のみぞ</p>