ほけんだより11月

令和８年１１月
通津小学校　保健室

朝や夕方に冷え込むことが多くなってきました。この時期は気温の変化から、体調を崩しやすくなります。また、行事が続いたため少し疲れも見られる頃です。睡眠、食事、運動、手洗いなどをしっかりとおこない、寒さに負けない元気な体を作りましょう！



みなさん、むし歯にならないために注意していることはありますか？歯磨きをする、お菓子を食べない、歯医者に行く・・・などいろいろと考えられますね。

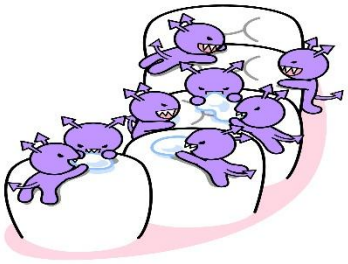
むし歯にならないためには、まずはどうやってむし歯ができるのかを知っておくことが大切になります。



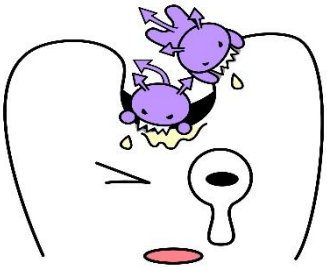
むし歯ってどうしてなるの？



むし歯の原因となるのはミュータンス菌です。



ミュータンス菌が、口の中の食べ物のかすから、ばい菌のかたまり（プラーク）を作ります。



このばい菌が酸を作り、歯を溶かしてしまいます。

むし歯になると、歯が痛くて食事ができなかったり、痛みが気になり勉強にも集中できなくなったりします。また、悪化してしまうと歯を抜かなくてはいけないことになります。歯がなければ、食事を楽しむこともできません。みなさんは、ちょうど子どもの歯から大人の歯に生え替わっている時期ですね。大人の歯は、一度生えると新しい歯には生え替わりません。これから先もずっと使う大切な歯です。毎日の歯磨きを丁寧におこない、むし歯から歯を守りましょう！

４月におこなった歯科検診で、まだ受診をしていない人は、早めに病院に行き、治療をしましょう。治療が終わったら、受診届を学校に提出してください。

めざせ！歯みがきマスターの道！

大人の歯は、一度生えると新しい歯には生え替わりません。一生使う大切な歯を守るために、３つの掟を身につけよう！



其の一　食後の歯みがきを忘れるべからず！

ご飯の後は歯を磨いていますか？食べ物を食べたあとには、歯を磨きましょう。給食の後や放課後教室に行く人で歯ブラシを持っていないときは、口をゆすぎましょう。がらがらうがいではなく、ぶくぶくうがいをすることで、口の中の汚れが出て行きますよ。

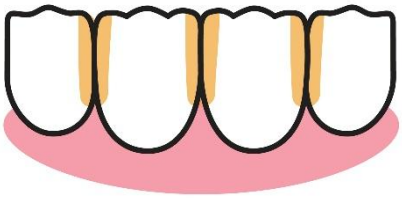
其の二　一本一本磨くべし！

小刻みに動かして磨き残しをなくしましょう。1本につき、20～30回ほどブラシを動かしましょう。また、歯の裏側を舌でさわってみてザラザラしたところはもう一度磨くといいですよ。

其の三　奥歯まで油断するべからず！

みえにくい奥歯は、鏡を見てしっかりと磨きましょう。おうちの人に仕上げ磨きをしてもらうのもいいですね。

磨き残しが多いところはどこだろう？



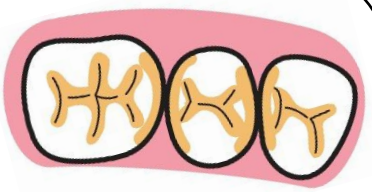
歯と歯のすきま

歯ブラシが当たりにくいところになります。そのため、歯みがきをした後にデンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べかすや歯垢をとりましょう。



歯と歯茎のさかい目

鏡を見ながら、さかい目も意識して磨きましょう。強すぎると歯茎を痛めることになるので、優しい力で磨きましょう。



臼歯のみぞ

私たちの歯をよく見てみると、みぞがあります。この、みぞに食べかすが挟まるので奥歯も丁寧に磨きましょう。