

ほげんだより



銚子市立双葉小学校
保健室 No.4
令和7年6月13日

6月といえば梅雨・・・じめじめした日が続きます。そんな天気にも負けないよう、規則正しい生活と手洗い、うがいで気持ちは晴れやかに過ごしたいですね！

毎月のけんこうもくひょう
6月
～歯を大切にしよう～

むし歯を予防するポイントを知ろう！

■むし歯菌を減らす

食べ物が口のなかにあると、むし歯菌が増えます。少なくするためには、歯みがきをしっかり行い、歯垢（菌のかたまり）を取りのぞくことが大切です。

◎すみずみまで、ていねいに
歯みがきをしましょう。

■砂糖が入っている物を取りすぎない

砂糖はむし歯菌のエサになり、歯をとく酸を作り出します。

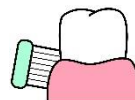
キャラメルやチョコレートなど歯にくっつきやすい食べ物には気をつけて、甘い物を食べた後は歯をみがくようにしましょう。

◎あまいおやつは、ひかえめに。

じょうずな歯みがきの“コツ”



◀奥歯のみぞをよくみがく

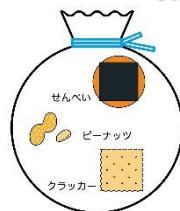


▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシをななめにする



◀鏡をみながら、歯にあわせてみがく

おすすめのおやつ



砂糖が少ないものや、歯につきにくいものを選びましょう

歯ブラシを選ぶポイント

毛先が細過ぎず、ギザギザしていない、かたさが「ふつう」のものを選びましょう。また、持つところが、毛先までまっすぐなものにしましょう。

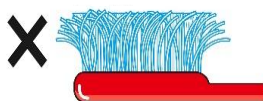


毛先が開いてきたら...

毛先が曲がって開いた歯ブラシでは、歯こうを落とせただけではなく、歯ぐきを傷つけてしまいます。毛先がそろった新しい歯ブラシに交かんしましょう。



毛先がきれいにそろっている



毛先が曲がって開いている

よい歯の代表として6年生4名が健歯コンクールに参加します。よい歯のために気をつけていることは？

6年1組 土屋友希さん

「歯みがきをよくする」

6年2組 横山桜々さん

「定期的に歯医者へ行く」

竹内楓奈さん

「カラーテスターで磨き残しがあった所を意識してみがく」

小原彩葉さん

「毎日歯を5分みがく」

