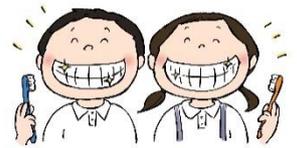




# すこやかスクール



岡崎市立福岡小学校保健室

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。新型コロナウイルスの感染予防のために、給食後の歯みがきは行っていません。歯と口の健康を守るためには、正しい歯みがきの習慣を身に付けることが大切です。「歯と口の健康週間」に自分の歯のみがき方を見直しましょう。



今月のすこやかめあて



歯を大切にしよう！

## 1 むし歯ができる仕組み



むし歯の原因となる菌

「ミュータンス菌」



① 食べかすに、ミュータンス菌が集まる。

② ミュータンス菌が食べかすからねばねばした液を作る。

③ ねばねばした液に口の中のいろいろな細菌が集まると「プラーク(歯垢)」ができる。

④ ミュータンス菌がプラークの中で歯をとかす「酸」をつくる。

⑤ 体の中で最もかたい、歯の表面(エナメル質)が溶かされて、むし歯になる。

むし歯を予防するためには、**歯みがきで食べかすやプラークを取り除くことが大切！**

## 2 すこやかクイズ

歯には「食べ物をかみくだく」「発音を助ける」「顔の形を整える」という大切な役割があります。健康に毎日の食事をおいしく味わうためには、何本の歯が必要だと言われているでしょう？

① 10本

② 20本

③ 25本

わたしのこたえ おうちのひとのこたえ

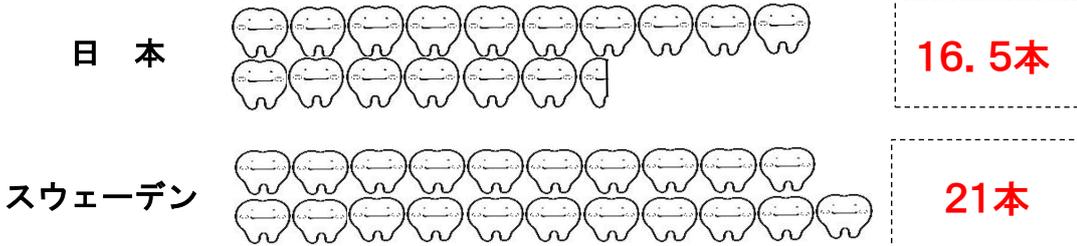
## クイズの答え:2

自分の歯が20本以上のあれば、好きなものを噛んで食べることができ食生活にほぼ満足することができると言われています。日本では、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、1989年から「80歳まで自分の歯を20本残そう」という「8020運動」が始まりました。



### 3 日本の現状

【70歳で残っている歯の数】 厚生労働省：平成17年度歯科疾患実態調査より



「言われています！  
最も歯の病気が少ない国と  
スウェーデンは、世界で  
もっとはびょうき  
で



### 4 口の中をきれいにするオーラルケア用品

いくつか知っていますか？使い方や効果で当てはまるものを線で結んでみましょう。



●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

#### 舌ブラシ

舌のよごれを落とす。

#### タフトブラシ

奥歯の溝や歯並びが悪い場所など歯ブラシが届きにくい場所をみがく。

#### デンタルリンス

口の中の細菌が増えるのを防ぐ。

#### 歯間ブラシ

歯と歯の間のよごれを落とす。

#### デンタルフロス

歯と歯の間や歯と歯肉の間のよごれを落とす。

### 3 振り返りコーナー —歯を大切にしているかな？—

下の歯を大切にポイントができていますか振り返ってみましょう。

① 1日2回以上、歯をみがいている。 	② 歯をみがく時は、鏡を見てみがいている。 	③ 歯ブラシは、えんぴつもちでやさしくみがいている。 
④ 歯をみがくときは、「1本ずつ」を意識してみがいている。 	⑤ おやつは、長い時間だらだら食べていない。 	⑥ 食事は、1口30回以上よくかんで食べている。 

1～3年生は、①～⑥の中から、歯を大切にするために心がけることを1つ選んで、「すこやかカード」に番号を書きましょう。1か月間、選んだめあてを意識して過ごしましょう！