



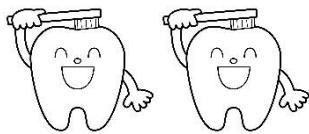
ほけんだより

常磐南小学校
保健室 6がつ

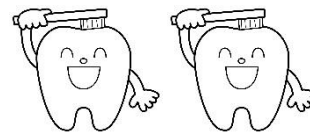
おうちの人と
一緒に読んでね



新学期が始まり2か月がたちました。ときなんのみんなは、疲れがたまっていませんか？この地方も少し早い梅雨入りをしましたね。雨の多い6月は、気温が不安定で体の調子を崩しやすい時期です。食事・睡眠をしっかりとって、無理をしないようにしましょう。6月4日は、むし歯予防デーです。食事をしたらしっかり歯をみがきましょう。



は たいせつ 歯を大切にしよう



むし歯や歯肉炎にならないようにするには、歯についた食べかすをきれいにとることが大切です。毎日、ていねいに歯みがきを行いましょう。

～ 歯肉炎って知ってる？～

歯肉炎とは、食べかす（歯垢）によって、歯肉（歯ぐき）に炎症が起きている状態です。

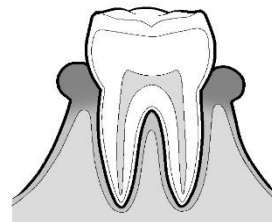
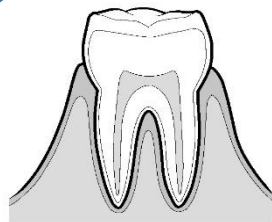


健康な歯肉

歯肉炎の歯肉



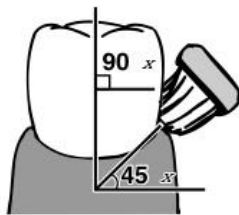
- ピンク
- はりがある
- 歯と歯肉の間にすきまがない



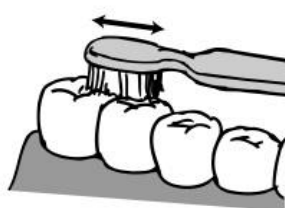
- 赤い
- はれている
- 歯肉から血がでることもある

～ 歯みがきのポイント ～

1本ずつていねいに、1か所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



● 歯と歯ぐきのさかいめは毛先を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

「ひと口30回」が目標！よく噛んで食べよう

歯・口を守る！だ液のはたらき

だ液はよく噛むとたくさんでます。しっかり噛んで食べましょう。



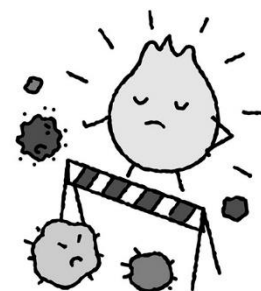
食べたものの
しょうか
たす
消化を助ける



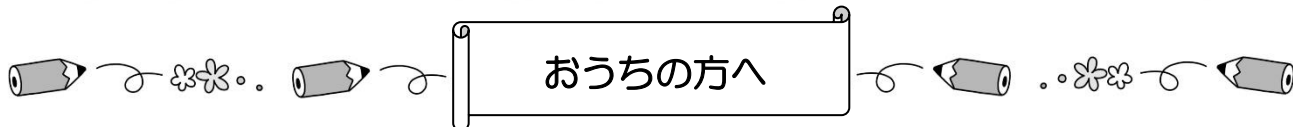
歯についた
た
あ
なが
食べかすを洗い流す



歯についた「酸」を
ちゆうわ
中和する



口の粘膜を
ばい菌から守る



唾液の効能について

物をゆっくりとよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。近年の研究により、唾液には多くの重要な効能（働き）があることが分かっています。歯と口の健康、ひいては全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことが欠かせないといわれています。

- 消化を助ける（デンプンを分解）
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口を湿らせて発音をスムーズに
- 食べ物を溶解し舌で味覚を感じさせる
- 食べカスや細菌を洗い流す
- 病原微生物への抵抗力がある
- 口内の急激なpHの変化を防ぐ
- 歯にカルシウムなどのミネラルを補給



なお、睡眠中は唾液の分泌量が減ることが明らかになっています。その点からも、むし歯・歯周病予防を念頭に、就寝前には歯磨きなどの口腔ケアをしっかりと行い、歯垢を口の中に残さないように努めることが大切です。6月4～10日は、歯と口の健康習慣です。この時期に、ぜひお子さまと一緒に、歯と口の健康についての話をしてみてください。