

ほけのたより 6月

和歌山市立日進中学校 保健室 2024.6

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。歯科検診の結果はどうでしたか？
まだこれから検診の人もありますね。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。
この機会に改めて自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

26th Challenge
歯
ワイズ
なん問
分かるかな～？！

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

問題	1 歯みがきをするのは (食べる前・食べた後) がいい	6 歯みがきをしないと 歯に(細菌・虫) がくっつく
2 (奥歯・前歯) は特に みがき残しやすい場所である	7 歯ぐきの腫れを放っておくと、 歯が(抜ける・生えてくる) ことがある	
3 歯ブラシは(弱い力で・強い力で) あてる	8 (よくかんで・飲むように) 食べよう	
4 歯ブラシだけで汚れは (全部・だいぶ) 落とせる	9 歯科検診結果の「GO」は (このままGO!・病気のサイン) を表す	
5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているのを、 (いつも通り・注意して) 歯みがきをする	10 歯科医院には歯が (痛くなってから・痛くなくても) 行く	

答え

- むし歯菌は食べものの糖分を
1 食べた後：エサに酸を作り、歯を溶かし
ます。食べた後は歯みがきを！
- 2 奥歯：歯ブラシが届きにくく、みがき残し
やすい場所。前歯の20倍もむし歯に！
- 3 弱い力で：余計な力が入りにくい
「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント！
- 4 だいぶ：歯ブラシだけでは毛先が歯と歯の
すきまの奥まで届かないことが。
デンタルフロスも使おう。
- 5 注意して：デコボコしているとみがきにくいぞ。
生えてきたばかりの永久歯はむし歯
になりやすいので注意！
- 6 細菌：歯にたくさんの細菌が集まって、「歯垢」
ができません。
むし歯などの原因になります。
- 7 抜ける：歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り
込んだ細菌が原因。放っておくと
歯周病になり、歯が抜けてしまうことも!!
- 8 よくかんで：だ液は食べカス、むし歯菌などを洗い
流してくれます。かむことでたくさんでる
ので、ひと口30回を目安によくかんで！
- 9 病気のサイン：「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。
毎日しっかり歯みがきすれば健康な歯に♡
- 10 痛くなくても：「痛い」と感じたらかなり進行している状態。
半年に一度は歯科医院の定期検診へ♡

歯周病？ ってなに？

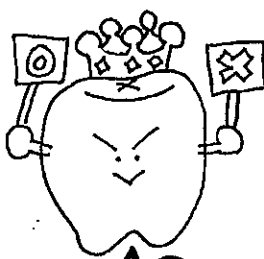
よく耳にする「歯周病」みなさん知っていますか？
歯と歯ぐきの間にいる歯周病菌が原因で炎症を起こ
して、歯ぐきや歯を支える骨を破壊する病気です。
日本人の約80%がかかっているとも言われる身近
な病気です。

左のような症状が
多いと歯周病の
おそれがある!!
すぐ歯科医院へ♡

歯周病は
歯を失う原因No.1
～ならぬための「2つの技」を紹介～

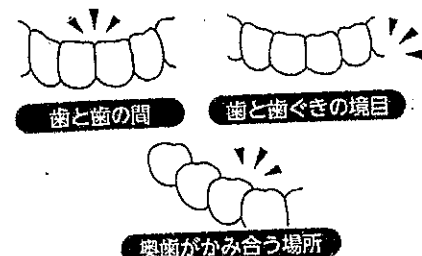
技① 「毎日の歯みがき」で
歯垢をきちんと落とす!

技② 定期的に
フッ素に診てもらおう!



なん問正解した
かな？
間違えた人も、「答え」
を読んで生活の中
で実践しよう。
これからも毎日歯みがき
をして健康な歯を
守ろう!!

- みみがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきして
も落ちない汚れもあります。
定期的に歯科に行って
汚れを落としてもらいましょう!

うらなへ♡

第1回保健委員会で **歯と口の健康標語** を保健委員会の生徒が作ってくれました。
 その中の2作品を紹介します!!

ばいばいサ菌

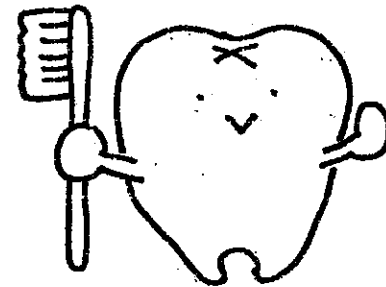
ばいサ菌 たおそう

歯を 磨き

守ろうね

生涯付き合う

自分の歯



保健委員のみんな
 素敵な作品をありがとう!
 “自分の歯”大切にしていこう

