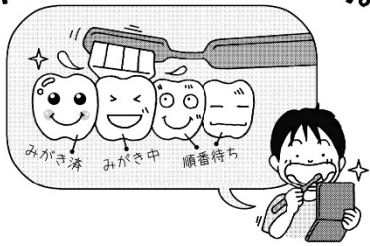


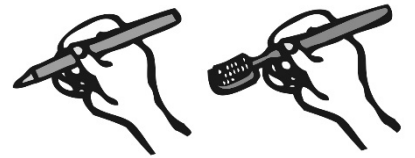
1本、1本、みがいてあげよう。



すこやか

2020年5月20日
和歌山市立小倉小学校

もち方は「えんぴつ = 歯ブラシ」



6月4日は、むし歯予防デー【む(6)し(4)ば】のごろ合わせにちなんで、6月4日に制定された記念日です。少し早いですが、この休校中に自分の口の中を観察してみましょう。歯みがきカレンダーも配布しますので、取り組んでみてください。

きちんと
みがけてる？

6月4日〜10日
歯と口の健康週間

1~8の数字は、大人の歯「永久歯」。
A~Eは子どもの歯「乳歯」を表しています。

8番目の歯は、親知らずと言います。正しい名前は、「第3大臼歯」と言います。

7番目の歯は、12歳臼歯といって、12歳ごろから生えはじめます。正しい名前は、「第2大臼歯」と言います。

歯の王様、6歳臼歯。正しい名前は、「第1大臼歯」と言います。6歳ごろから生え始めるので6歳臼歯と言います。前歯よりも厚く四角い形をしていて、食べ物をすりつぶす仕事をしています。第1大臼歯は、磨きにくくむし歯になりやすい歯です。

3番目の歯で、「犬歯」と呼ばれ、食べ物にかぶりついて、切り裂く役割があります。

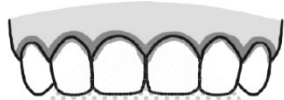
前歯は「切歯」とも言われ、食べ物を切る歯です。

おぼえよう!

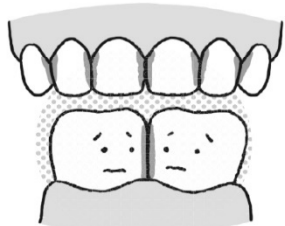
みがきのこしのポイント



おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



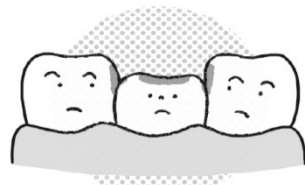
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくくなって
いるところ



これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののかすや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね!

歯肉は「見て」「さわって」チェック!

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
かたち形	歯と歯の間に きっちり入っている	はれて丸みがある
しゅっけつ出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続ければ自分で改善できます。口の中のようなすをふだんからチェックしましょう!