

# ほけんだより

令和元年 6月《No.4》

下地小学校保健室 発行



## ～ 歯科指導(3年生)がありました♪ ～

6月は『歯と口の健康月間』ということで、6月20日(木)に学校歯科医の波平眞樹先生と下地中央歯科医院の歯科衛生士さんたちによる歯科指導を行いました。

染め出しによるブラッシング指導では、赤くなった自分の歯にビックリでしたね～。みがき残しがたくさんあることに気付かされ、みんな赤く染まった歯をキレイにみがこうと頑張りました！

下地小のみんながずっと自分の歯でおいしい食事をするためにも、そして楽しいおしゃべりをするためにも、これからもみがき残しを少しでも減らせるように毎日ていねいに歯みがきをしていけたらいいですね♪

波平先生、下地中央歯科医院のみなさん、ありがとうございました。



### ☆ 子供たちの感想より ☆

- ・今までは歯の間ができてなかったけど、今日からキレイに歯のすきまもみがきたいです。
- ・みがきにくいところがみがけたり、キレイにできてうれしかったです。
- ・自分の歯がこんなにきたないと初めて知りました。今日からはちゃんと歯みがきしたいです。
- ・みがき残しが多かったので、みがき残しがないように気をつけます。
- ・今日教えてもらったことを家でもやって、歯をキレイに清潔にしたいです。

## むし歯ができるのは…

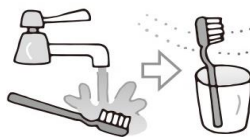
間食をする人や、甘い食べものや清涼飲料水をよくとる人は気をつけて！  
口の中の細菌が、糖分や炭水化物から歯こうを作って強い酸を出すと、だ液が酸性に傾きます。そして歯の表面からカルシウムな

どが溶け出してむし歯になるのですが、口の中に食べものがある機会が多いと、だ液が酸性になっている状態も長くなり、むし歯ができやすくなるのです。「だらだら食い」はせず、食後に歯をみがくことでむし歯は防げます。

## みがいた後の 歯ブラシケア

### 1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



### 2 しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

### 3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

