



2021年6月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

6月になりました。6月4日は6（む）4（し）のごろ合わせで、むしば予防の日です。
 歯科検診や、5、6年生は歯みがき大会もあります。みなさんの歯はどんな状態ですか？
 乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…いろいろだと思います。
 「抜けたよ！」と先生に言いに来てくれた子もいましたね。生え変わりが完了する10歳
 前後は、歯を一番大切にしてほしいときです。これからも健康な歯でおいしくごはんを食べ
 られるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
 白いかたまりは、
 ボクたちの家。
 歯みがきなんて…
 簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
 いって、むし歯や歯周
 病の原因になる菌がたくさんい
 ます。水に溶けにくいので、う
 がいだけではダメ。歯みがきで
 きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
 入ったおかし。
 ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
 食べている口の中が大
 好き。食べものに含まれる糖分
 をエサにして酸を作り出し、歯
 を溶かしてしまいます。おやつ
 は時間を決めて食べましょう。

あまりかまわずに食べている



だ液がたくさん
 出たら流されちゃう!
 よくかまなくても
 いいよ—

口の中の汚れを洗い流
 してくれるだ液。よく
 かんで食べるとたくさん出ます。
 普段からかみ応えのあるものを
 選んで、ひと口30回しっかりか
 みましょう。



上手に歯みがき

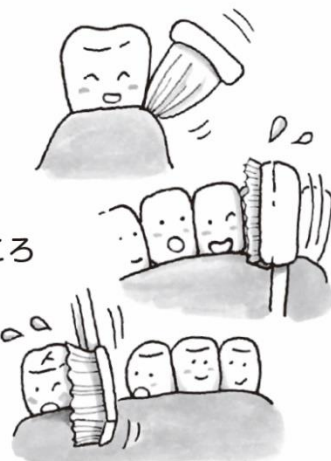
ポイントは…

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない
 程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく



注意してみがきたいところは…

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯



できるかな?