



2021年6月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯について
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
言って、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。食べ物に含まれる糖分
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。

あまりがまことに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう！
よくかまなくても
いいよー

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回しつかりか
みましょう。

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。みんなの歯は今どんな状態ですか? 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。

上手に歯みがき できるかな?

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

