



2023年 6月2日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

## 歯周病 セルフチェック CHECK!!

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- ☐ 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- ☐ 歯みがきの後、毛先に血がついている
- ☐ 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- ☐ 口臭がある
- ☐ 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

## 6月の予定

6月8日(木) 9時～ 眼科検診

※メガネを持っている子は忘れずに！！

6月13日(火) 9時30分～ 歯科検診

6月になりました。6月4日から6月10日は歯の健康週間です。みなさん毎日歯みがきはしっかりできていますか？歯は大人になっても使うものです。今からていねいにみがく習慣をつけて、健康な歯を目指しましょう。

今月は歯にまつわる行事がいくつかあるので、一度自分の歯みがきをふりかえてみてくださいね。

食べたものの消化を助ける /

食後に酸性になった口の中を中和する /

えき

**だ液**

って

こんなに

**スゴイ！**

食べカスを洗い流して清潔にする /

細菌から口の中の粘膜を守る /

だ液をしっかり出すためにも、よくかんで食べましょう。

雨の日の「ヒヤリ」

事故を防ぐために

雨の日は事故が起きやすくなります。

大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？

こんな対策をしてみましょう。

レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれません。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。



# 歯を守れ! 怪盗ハナゲからの予告状

怪盗ハナゲ

歯みがきして  
いない子の  
歯を盗む



ハミガキ警部

子どもたちの  
歯の健康を  
守っている



歯垢

細菌のかたまり。  
歯にくっついて、  
むし歯や歯肉炎を  
起こす



ハミガキ警部!  
怪盗ハナゲから  
暗号の予告状です!

なにっ!?

予告状

ガクんのC1・GOの  
をいただきます。

怪盗ハナゲ

ん?  
ハッ

いったい何を盗むつもりだ!?  
ハナゲめ!

『ハ』ヌケ…か!

ガクんのC1・GOの  
をいただきます。

よし!  
ハガくんのもとへ急ごう!

ハガくんの  
いえ

歯みがき、  
面倒くさいから  
最近してないな〜

歯みがきを!!?  
していないだと

わっ!  
びっくりした

怪盗ハナゲから  
予告状が届いたぞ

あ〜ん  
あ〜んしてみなせい

C1(初期のむし歯)とGO(軽度の歯肉炎)があるではないか。  
歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ!

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・食べ物をおいしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、  
友だちともいっぱい  
話したいよ!

ガン

歯みがきする!

ハガくんの歯を  
いただく計画を  
進めるか

PIPIPI…

ん?…歯垢と連絡がつかないぞ!  
まさか!

歯みがきしたのか〜!?

くそ〜!  
おぼえてろよ!

歯をずっと大切に  
するんだぞ

みんなも  
毎日きちんと  
歯をみがこうね