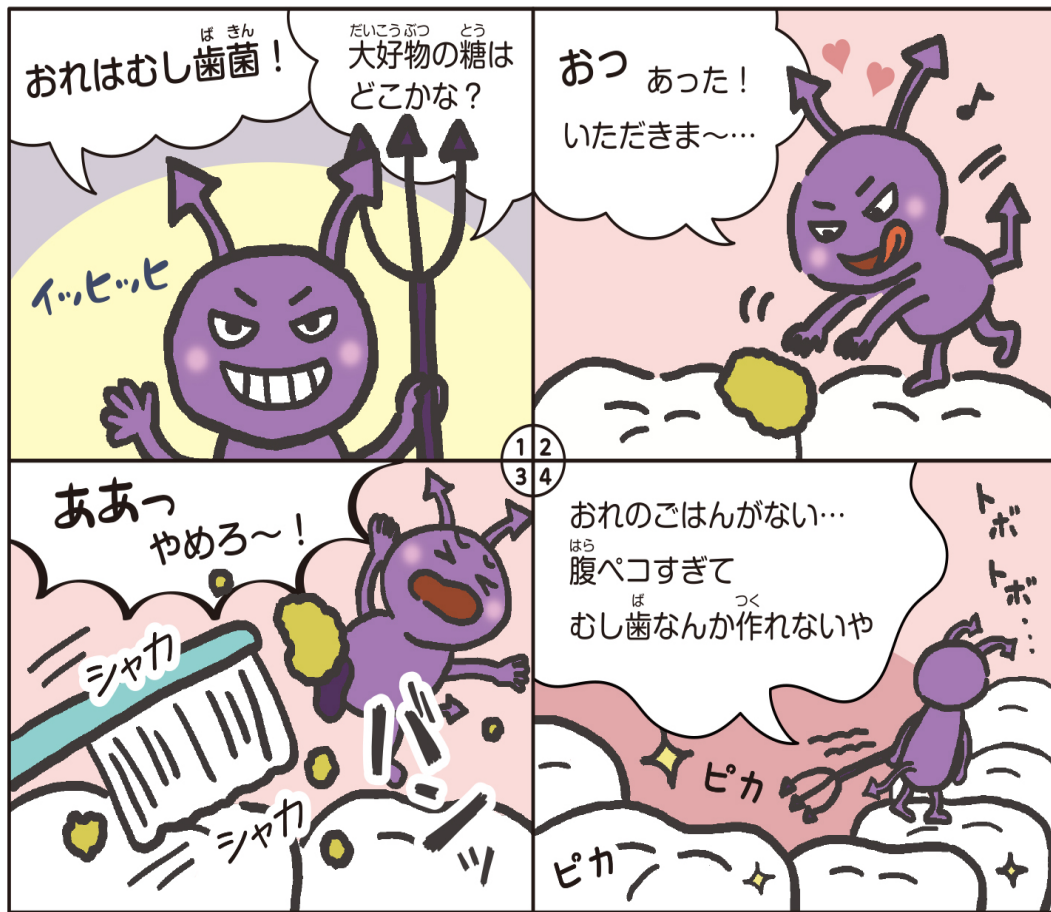


ほけんだより 6月

2026年（令和8年）6月1日 大阪市立弘済小学校ほけんしつ

むし歯菌と競争だ！



ポイント

食べたらずは 歯みがき。

むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

6月になりました。明日6月2日は歯科検診、6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」と歯にまつわる日が続きます。小学生の間にみなさんの歯は、乳歯（子どもの歯）から永久歯（大人の歯）に生え変わる重要な期間を迎えています。

歯は、これから大人になっても毎日使う大切なものなので、この機会に、ていねいに歯みがきができているか確認してみてくださいね。

雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる



地面が滑りやすくなる



車の運転手から見にくい



雨音で周囲の音が聞こえにくい



こんな理由で交通事故が多くなると言われています。雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください