



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

令和6年6月  
大阪市立豊里南小学校

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。毎日ていねいに

歯をみがき、むし歯や歯肉（歯ぐき）の病気を予防しましょう。



問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは（食べる前・食べた後）がいい
- 2 （奥歯・前歯）は特にみがき残しやすい場所である
- 3 歯ブラシは（弱い力で・強い力で）あてる
- 4 歯ブラシだけで汚れば（全部・だいぶ）落とせる
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、（いつも通り・注意して）歯みがきをする
- 6 歯みがきをしないと歯に（細菌・虫）がくっつく
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、歯が（抜ける・生えてくる）ことがある
- 8 （よくかんで・飲むように）食べよう
- 9 歯科検診結果の「GO」は（このままGO！・病気のサイン）を表す
- 10 歯科医院には歯が（痛くなってから・痛くなくても）行く

答え

- 1 食べた後
- 2 奥歯
- 3 弱い力で
- 4 だいぶ
- 5 注意して
- 6 細菌
- 7 抜ける
- 8 よくかんで
- 9 病気のサイン
- 10 痛くなくても

得点を計算しよう！ \* 1問10点です

全問正解で 100点

歯のクイズ王！



これからも毎日歯みがきをして  
健康な歯を守ってください

間違えた人も、「答え」を読んで生活の中で実践しましょう。歯のクイズ王をめざして、何度でもチャレンジ！



# 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



車の運転手から見えにくい



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。

# プールが始まります



## プールの前にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか?
- ☐ たくさん寝ましたか?
- ☐ 忘れ物はありませんか?
- ☐ 爪は短く切りましたか?



## むし歯になりやすい人

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。  
でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちに共通点があります。

### むし歯になりやすい人の特徴

- 歯みがきをしていない、十分ではない
- 甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液がたくさん出ます。
- 口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。  
気づいたらあと10回噛む、口を閉じるなど、少し意識して過ごしましょう。



## ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。  
私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。

しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。  
6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

