



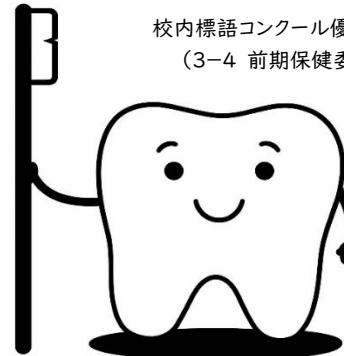
臨時号

2025年11月 大阪市立今津中学校

歯みがきで未来に咲かせる笑顔の花

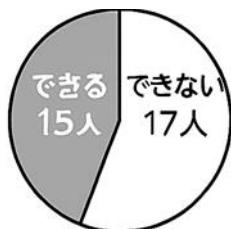
昼休み 歯みがき週間

令和7年11月25日（火）
～28日（金）



校内標語コンクール優秀作品
(3-4 前期保健委員)

昼休みに「歯みがき」できますか？～保健委員対象アンケート～



保健委員 33人にアンケートをとったところ
15人が「できる」17人は「できない」と答えました。
あなたはどうですか？

「できる」理由(主な意見)

- ・ むし歯予防のために大切
- ・ 食後の歯みがきは当たり前
- ・ 昼休みは長く、準備は後でも間に合う
- ・ 体育がない日は余裕がある
- ・ 恥ずかしいことではないと思うから

「できない」理由(主な意見)

- ・ 給食当番や移動教室で忙しい
- ・ 食べるのが遅く時間が足りない
- ・ 水道が混んでいる
- ・ 忘れてしまう
- ・ 恥ずかしい・めんどくさい

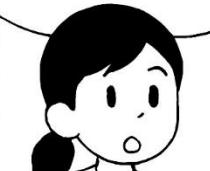


歯ブラシを持ってきましょう！

食べかすって、
どうして歯に
よくないの？



口のなかには、いろ
んな細菌がいてね



細菌

細菌は、食べかすを
分解して酸を作るよ



酸が、歯を溶かして
むし歯ができるから
食後の歯みがきが大切！

歯・口の清潔が、どうして
感染症を防げるの？

口の中を清潔にしていると、
どうして感染症を防げるの？

口の中にいる「歯周病菌」などの
悪い細菌は、インフルエンザ
ウイルスの感染力を高めてしま
うことが研究結果で分かってい
るよ

なるほど！歯みがきは、
むし歯を予防する
効果だけじゃないのね

歯みがきが、できないとき
は、食後にブクブクうがい
をするといいよ
むし歯も感染症もみんなで
予防しよう！

保健室から

昼休み歯みがき週間は、食後に歯をみがく習慣をつけるために行っています。「時間がない」「水道
が少ない」などの理由で歯みがきをしなくてもいいと思っていませんか？でも、むし歯菌には、そな
こと関係ありません。食べかすや糖分をエサにして酸を作り、歯垢となって歯を少しずつ溶かしま
います。

中学生の歯は、大人の歯に生え変わったばかりのきれいな歯です。一生使い続ける歯を守るため
に、学校でもできることがあります。たとえば、食後にさっと歯みがきする、歯みがきが難しい時はう
がいだけでもする、歯ブラシを持ち歩くなど、ちょっとした工夫が大切です。

歯と口の中を清潔に保つことは、将来の健康のため、そして感染症予防にもつながります。
毎日の習慣は、未来の自分を守る力になります。