



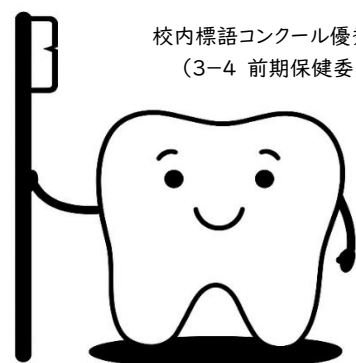
2025年11月 大阪市立今津中学校

歯みがきで未来に咲かせる笑顔の花

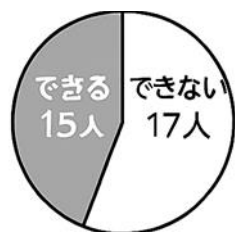
校内標語コンクール優秀作品
(3-4 前期保健委員)

昼休み 歯みがき週間

令和7年11月25日(火)
～28日(金)



昼休みに「歯みがき」できますか？～保健委員対象アンケート～



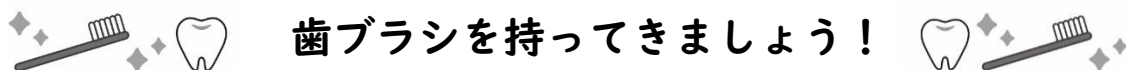
保健委員 33 人にアンケートをとったところ
15 人が「できる」17 人は「できない」と答えました。
あなたはどうですか？

「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



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！

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いませんか？でも、むし歯菌には、そん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てしまいます。

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。



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！