ほけんだより

7月

総社市立新本小学校　保健室

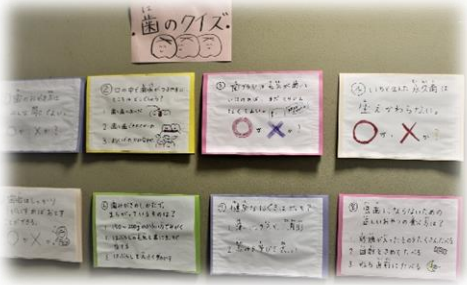
令和７年７月

歯と口の健康週間特別号

６月２日(月)～６月６日(金)は新本小学校の**「歯と口の健康週間」**でした！いつも以上に丁寧な歯みがきを心がけたり、健康な歯と口で過ごすためにはどんなことが必要か学んだりしました。

健康委員会の活動報告

今年度の健康委員会では、お昼の放送と、歯と口の健康に関するクイズ作りをしました。放送では毎日違うめあてを発表し、「力かげんに気を付けて」「すみずみまできれいに」など細かい部分を意識して歯みがきをしました。クイズは、保健室前を通るときにめくっていた人が何人もいました！全問正解できた人はいますか？



歯みがきのうた

ライオン公式チャンネルの歯みがきの歌「イ～ハ～」の動画を見ながら給食後の歯みがきをしました。歯と口の健康週間が終わっても歌を流しながら歯みがきしている学年があったり、歯みがきの歌詞を覚えて、歌っている人もいました！これからもみがき残しに気を付けて、すみずみまで丁寧にみがくことを心がけていきましょう。

歯みがきがんばりカード

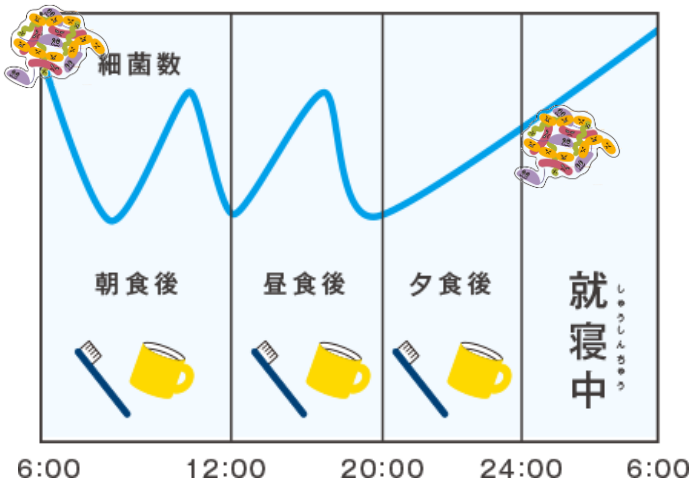
５日間、朝・昼・晩と歯みがきができたら、カードに好きな色を塗りました。毎回忘れずできていた人はたくさんいましたが、カードや感想を見ると、「朝はもう少しみがきたいです」「朝は今までみがけていなかったけど、この調子で朝もがんばってほしいです。（お家の方より）」と、**朝の歯みがき**が難しかった人がいました。身支度などで忙しいと思いますが、朝の歯みがきはとっても大事です。理由を次のページで説明します。

〈朝の歯みがきが大事なのはどうして？〉

右の図は、唾液中の細菌数の変化イメージ図です。夜ご飯を食べた後にしっかり歯をみがいても、寝ている間に悪い細菌が増えていって、朝起きたときの口の中には、とても多くの細菌があります。朝に歯みがきをしないと、体の中に細菌を取り込むことになったり、口臭の原因になったりします。

歯みがきはむし歯や歯周病予防だけでなく、ストレス発散や、かぜ予防などにもつながります。朝・昼・晩の１日3回の歯みがきを習慣づけて、元気に過ごしましょう！

唾液（だえき）中の細菌数の変化イメージ図



参考：小学生歯みがき研究サイト歯みがkids

学校歯科医の先生による歯科指導がありました！（3・6年）

3年生は、「表情をつくる」「話す」「かむ」という歯の3つの役割について学びました。歯がきれいになると見た目や表情がどのように変わるのか、有名な芸能人やスポーツ選手の治療前と治療後の写真を見比べて、楽しく学ぶことができました。また、人間の歯の種類や形、どんなものを食べるための歯なのかについて学ぶために、動物が食べているものと歯の特徴をてがかりに、クイズをしたりしました。

最後には手鏡を使って自分の歯の本数や種類について観察をしました。みんな自分の歯に興味津々でした！

6年生は、むし歯がなぜできてしまうのかについて、グループワークをしながら学びました。　先生から「歯」「細菌」「時間」「食べ物」の4つが揃うとむし歯になるということを聞き、どうすればむし歯になるのを防げるのかを話し合いました。

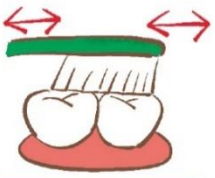
最後には、この日学んだ内容を、担任の先生や、この指導をまだ受けていない低学年の児童に向けて、どのような情報をどのような手段で伝えることが効果的か、タブレットを使いながら意見を共有し、ポスターを作りをしました！

歯みがきで気を付けることやむし歯にならない方法など、いろいろなことが学べましたね。歯は、一生使っていくものです。これからも自分の歯を大切にしていきましょう！

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の４つを意識してみましょう。

軽い力でえんぴつ持ち



こきざみに動かす

歯ブラシの毛先を歯の面にあてる

鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

8020運動ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性があります。

大事な歯を守るためには歯みがきの他、食生活も大切です。甘い物やハンバーガーなどのジャンクフードはむし歯の原因になりやすいので食べ過ぎは禁物。代わりに果物や野菜、魚やお肉を食べましょう。これらには歯を健康に保つために必要な栄養がたくさん含まれています。

保護者の方へ

６月に「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を全員に配布しています。受診がまだのご家庭は是非医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。小さな頃から歯みがきや食習慣（よく噛んで食べる、甘いものを食べ過ぎないなど）を身につけることが、一生涯の健康につながります。ご家庭での声かけもよろしくお願いします。