

おうちのひとといっしょにまもう!

るるるんらんらん

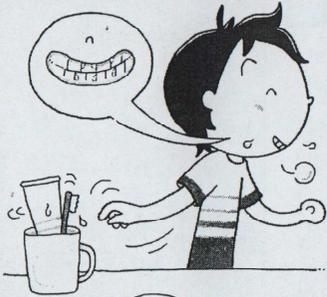
2021.6.10
海南市立南野上小学校
保健だより

No.3
歯の特集

その口の中

むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!

白いかたまりは歯垢と
いって、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!

むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べ物に含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくて
いいよ—

口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましょう。

上手に歯みがき できるかな?

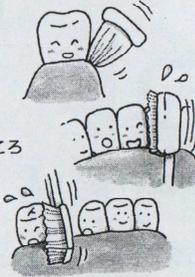
ポイントは...

- えんぴつ持ち
- 毛先が広がらない程度の軽い力で
- 1本ずつ小刻みにみがく

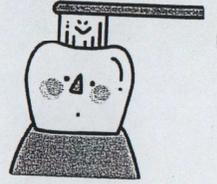


注意してみがきたいところは...

- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯のみぞ
- 歯が抜けているところ
- 歯と歯のあいだ
- 生えかけの歯

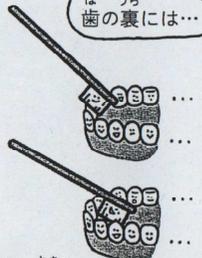


かみ合わせの部分には...



毛先の全体をあてる!

歯の裏には...



「つま先」や「かかと」をあてる!

歯と歯肉のさかい目には...



毛先をななめにあてる!

歯のクイズ

歯を借りた人

ってだーれだ?



ヒント 借りた人は何と言うかな?