



H20. 6  
竹野小学校  
保健室  
NO. 4

### オレさまの名は ミュータンス



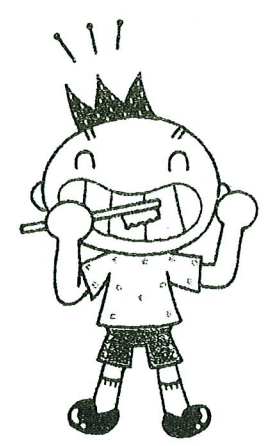
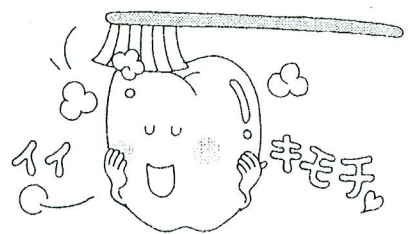
むし歯をつくる菌はミュータンス菌といいます。口の中に残っている食べかすが大好きで、とくに砂糖とくっつくと元気になり、酸が歯を溶かしていくのです。

庭にピンクと水色のあそびがさきました。つゆになりましたが、暑かったり、きゅうにはだごむくなったりして、体調をくずしやすいじきです。天気や気温にあわせて、ぼうしや、汗ふきタオル、上着などをよういしましょう。

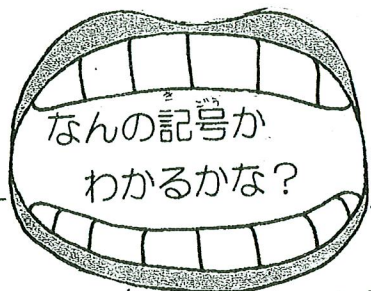
**6月19日は歯科検診です!**  
(1じ30ぶん〜)

◎ こんなことを調べます  
歯と口の中の健康を調べます

- ・ むし歯はないかな?
- ・ 歯ならびやかみ合わせはどうかかな?
- ・ 歯ぐきははれていないかな?
- ・ 歯がきれいにみがけているかな?



歯医者さんのおはなしすることをよくきいてみよう!

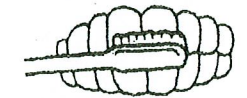


きごうのせつめい。

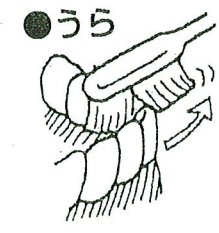
- ...なおした歯。
- ...むし歯。
- ◎...むし歯になりかけ。
- ◎...歯ぐきのびょうきになりかけ。
- ...げんざいし...けんこうな歯。

### 前歯の上手なみがき方

#### ●おもて

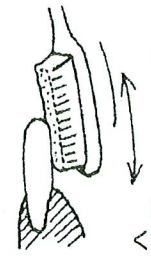


歯ブラシの毛先をしっかりと当てて細かく動かします。歯と歯の間や歯肉の近くもていねいに。



#### ●うら

歯ブラシをたてにして、かき出すようにしてみがきます。

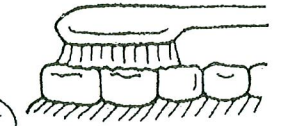


### 歯みがき粉は...

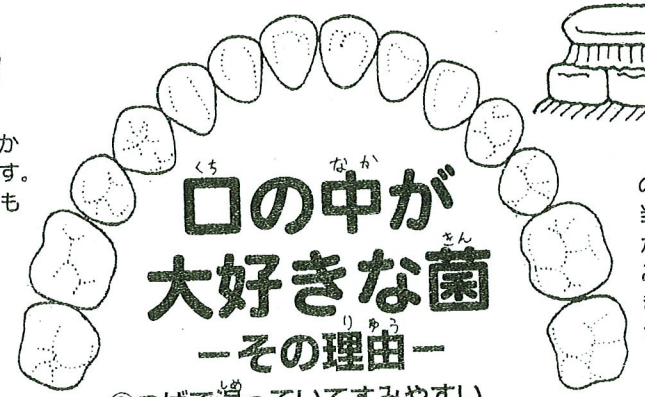
あまりたくさんつけると、口の中がすぐ泡でいっぱいになり、スッキリした感じになってしまいます。すると、ていねいにこすらずに終わってしまうので、あまりよくありません。つけてみがきたい人は、ほんの少しにしましょう。

### 奥歯の上手なみがき方

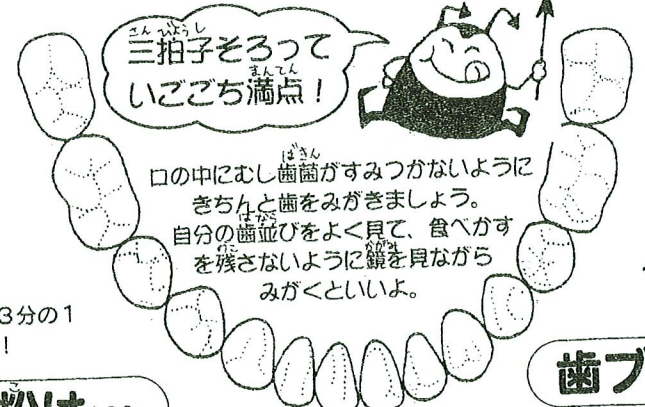
#### ●かみ合う面



歯ブラシの毛先を上下の歯のかみ合うところに当てて、こすります。細かくこするようにして、みぞにたまった汚れをかき出しましょう(1本の歯を30回こすろう)。

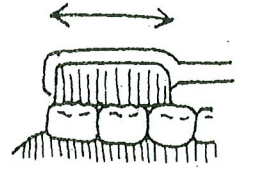


- ① つばで湿っていてすみやすい
- ② 口の中のあたたかさが気持ちよい
- ③ 食べかすで栄養がいっぱい



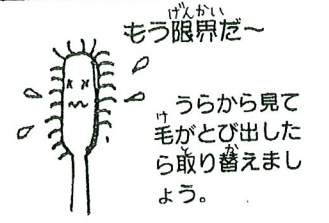
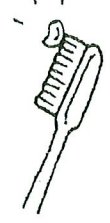
#### ●わき

毛先を歯と歯の間、歯と歯肉の間に押しこむような気持ちで細かくみがきます。



### 歯ブラシは...

小さめの方が口の中で動かしやすいので、子どもは子ども用を使った方がよいでしょう。使ったあとは、よく水で洗って乾かして!



〔歯ブラシ点検〕  
学校では給食を食べたあとに3分間歯みがきを行っています。7月に保健給食委員会が歯ブラシ点検をします。毛先がひろがっていないか、一度ご家庭でも点検をおねがいします。