



令和8年7月6日  
順化小学校保健室

## 保健指導で歯についての勉強をしました



6月は、全学年が保健指導で、歯のお勉強をしましたね。  
しっかり歯みがきをしていたつもりでも、赤い染め出し液をつけてみると、きれいにみがけていないところがたくさんあることに気がつくしましたね。鏡を見ながら10分以上しっかり歯みがきをして、皆がピカピカの歯になりました。習ったことを思い出しながら、毎日丁寧な歯みがきを心がけて、自分の歯は自分で守っていきましょう！



歯科検診でむし歯があった人の数 … 22人

まだ受診していない人は

そのうちすでに歯医者さんに行った人 … 7人

早めに受診しましょう！



### 1年生 「歯の王子様」を大切にしよう

おぼえているかな？

〇〇。



6歳ごろから生えてくる、前から6番目の歯「だいいちだいきゅうし」。最初は歯の王子様で、大きくなると歯の王様になる、とても大切な歯です。しかし、生えたてのころは、背が低いので歯ブラシが届きにくいのです。さらに、みぞが多く、むし歯になりやすい歯です。歯の王子様がむし歯にならないように、奥歯をていねいにみがいてあげましょう。

#### ～歯の王子様～

★なまえは だいいちだいきゅうし という

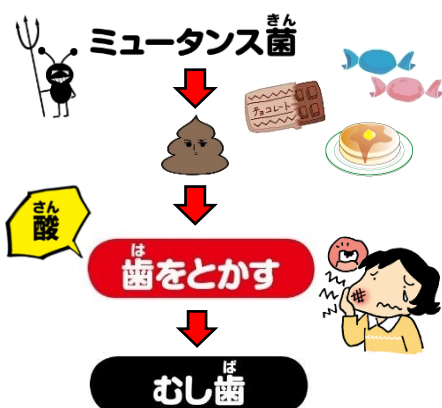
★おとなのはのなかで、

いちばん さいしょ にはえてくる

★ほかのはの ならびかた をきめる

★かむ ちからがいちばんつよい

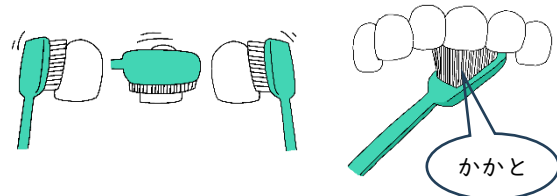
### 2年生 むし歯ってなあに？むし歯にならないように気をつけよう



むし歯は歯の病気？病気じゃない？どちらだと思いますか？…  
むし歯は歯の病気です。ほうっておくとどんどんひどくなります。  
いつのまにか治ることはありません。みなさんの口の中のミュータンス菌が、歯についている甘い食べ物の残りかすを食べて、歯垢をつくり出します。ミュータンス菌は歯垢の中で活発に動き、酸を出します。この酸が歯をとかしてむし歯にしてしまうのです。むし歯にならないように、歯みがきで食べ物の残りかすをしっかりとりのぞきましょう。

### 3年生 まえば かためいじん 前歯のみがき方名人になろう

生えかわりの時期の口の中は、歯並びがでこぼこしていて、とてもみがきに  
きにくいです。歯並びは人それぞれです。自分の歯並びに合わせて、たて  
にみがいたり、よこにみがいたり、みがき方を工夫しましょう。前歯の裏側  
も毛先のかかとの部分をあてて忘れずにみがきましょう！



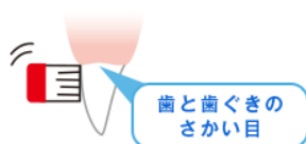
### 5年生 ぜんこくしょうがくせい は たいかい さん か 「全国小学生歯みがき大会」に参加！

DVDを見ながら、正しい歯みがきの仕方とデンタルフロスの使い  
方を学びました。どんなにいてねいに歯みがきをしても、歯ブラシで  
は、歯と歯のすきまの歯垢は6割しかとれないのです。歯と歯の間  
の歯垢は歯ブラシ+デンタルフロスを使って、しっかり取り除きま  
しょう。

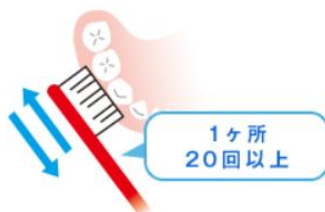
全国小学生  
歯みがき大会

#### は 歯みがきの3つの基本 きほん

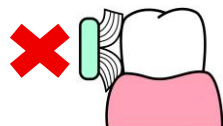
①歯ブラシの毛先を  
歯にまっすぐ当てる



②小さく動かす



③かる ちから でみがく



は 歯ブラシの毛先が  
ひろ 広がらないくらいの  
かる ちから 軽い力でみがこう！



↑ドリル・歯ブラシ・  
デンタルフロスのプレゼント

### 6年生 げんき しにく め ざ もっと元気な歯肉を目指そう

歯肉炎という言葉を知っていますか？歯に歯垢がついたままだと、むし歯だけでなく、  
歯ぐきが赤く腫れて出血しやすい状態＝歯肉炎になってしまいます。歯ぐきが健康かどうか、歯  
肉炎になっているかを見分けるポイントがあります。そのポイントは「歯ぐきの色」、「歯と歯の間  
の歯ぐきの形」、「かたさ」、「出血するかどうか」の4つです。4つのポイントのどれか1つで  
も当てはまると歯肉炎です。歯肉炎は、原因となる歯垢をきちんと落とすことで、健康な歯ぐきに  
戻すことができます。

|                 | いろ 色   | は 歯ぐきの形 かたち | さわると     | しゅっけつ 出血 |
|-----------------|--------|-------------|----------|----------|
| けんこう は 健康な歯ぐき   | ピンク色   | さんかくけい 三角形  | かたい      | ない       |
| しにくえん は 歯肉炎の歯ぐき | あかい 赤色 | まる 丸い       | ブヨブヨしている | ある       |