

# げんき



2019. 6. 7  
阿田和小学校



「**歯と口の健康週間(6月4日～10日)**」です。歯と口のことを考えてみましょう。

5年生が「第76回全国小学生歯みがき大会」に参加します。この大会は、歯と口の健康に関する「気づき」から健康意識を育てることを目的に行われています。今年も全国4200校、アジア地域の6ヶ国、約24万人を超える多くの小学生が参加しています。

「歯と自分をみがく」をテーマに、歯ぐきについての学習や、効果的な歯みがきの方法の実践、予防の大切さについて学ぶ予定です。

## 歯みがき大会の内容から少しだけ… **歯垢(プラーク)と歯肉炎について**

### \* 歯についている汚れの正体は？

食べ物を食べたあとに歯みがきをしないでいると口の中がヌルヌルしたりネバネバしたりします。このヌルヌル、ネバネバは「食べかす」ではなく細菌のかたまりです。この細菌のかたまりを「歯垢(プラーク)」といいます。歯垢をつまようじですくった1mgの中には2億から3億個の細菌がいます。この細菌の種類は600以上もあって、むし歯や歯肉炎の原因になります。

歯垢(プラーク) 1mg → 200000000 ~ 3000000000 個の細菌

### \* 歯みがきをする目的は？

歯をむし歯から守るだけでなく、歯を支えている歯ぐきを守るためでもあります。歯垢は、むし歯だけでなく、歯肉炎という歯ぐきの病気を引き起こす原因となります。

### \* 歯ぐきのサインの見分け方

健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色 ピンク色	赤い
形 三角形	丸くて腫れている
硬さ ひきしまって硬い	プヨプヨして柔らかい
出血 出血しない	歯みがきで出血する



### \* 大人になっても健康な歯ぐきを保つためには？

「ちゃんとしたはみがきを毎日続ける」とか「生活習慣に気をつける」ということに加えて、「定期的に歯医者さんに行くこと！」が、健康な歯ぐきを保つために大切になります。歯医者さん

では、きちんとみがけているかチェックをしてくれるとともに、**歯みがきで取り残した「おきざり歯垢」**もきれいに取ってくれます。むし歯がなくても定期的に**歯医者さん**に行き、自分のチェックしましょう。

## \* 歯みがきの基本と歯並びに合わせたみがき方は？

① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる

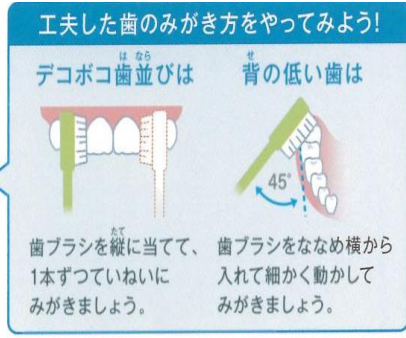


歯と歯ぐきのさかい目

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。

工夫した歯のみがき方をやってみよう!

デコボコ歯並びは 背の低い歯は



歯ブラシを縦に当てて、歯ブラシをなめ横から1本ずついねいにみがきましょう。

歯ブラシをなめ横から入れて細かく動かしてみがきましょう。

奥歯のかみ合わせ

デコボコ歯並び

背の低い歯

歯と歯ぐきのさかい目

使い方



- ① 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分を当てる。
- ② ゆっくりと小さく動かしながら入れる。
- ③ 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。
- ④ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。

② 小さく動かす

③ 軽い力でみがく

自分の歯並びをより知ることが大切だよ。



1ヶ所20回以上

150~200g

1~2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

軽い力でみがきます。

**※5年生が学ぶ予定の歯みがき大会の内容は、**  
**「第76回全国小学生歯みがき大会サイト内」が「ライオン歯科衛生研究所のホームページ内」で**  
**ご覧いただけます。お子様と一緒にぜひご覧ください。**  
**公開期間 6月1日(土)10:00 ~ 6月28日(金)24:00**



## お知らせ

歯と口の健康週間の行事の一環として、6月6日(木)に、熊野市南郡管内(第2次審査)における「よい歯の児童生徒の審査(小6、中3対象)」及び「歯科保健図画・ポスターコンクール」が行われました。(第1次審査は学校審査です。)

本校においては、よい歯の児童生徒審査に、6年生の**山本紗愛さん**が選ばれ、コンクールに参加をしました。また、図画・ポスターコンクールについては、小学1年生、2年生、4年生に取り組んでいただき、6名の作品を出展します。**1年生 榎本 杏香さん、奥地 めいさん、2年生 勝田 陽香さん、畑中 舞さん、4年生 岩本 莉奈さん、尾崎 未采さん**の作品が展示されます。

※ 歯科保健図画・ポスターの展示の場所及び日時については以下の通りです。

- 場所：熊野市文化交流センター
- 日時：6月6日(木) 13:00~19:00
- 6月7日(金) ~ 6月12日(水) 9:00~19:00
- 6月13日(木) 9:00~15:30まで
- \* 6月10日(月)は、休館日です。

