

保健だより11月

令和7年10月31日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯をめざしてみなさんは毎日、歯にいい生活を送っていると思います。11月10日（月）に2回目の「歯みがきテスト」カラーテスト錠を配付します。おうちのひとと一緒にみがき残しがどこにあるか確認してください。提出は11月17日（月）です。

①「Aさんが朝ごはんを食べていますね。ひと口30回はかんでいるようです。このAさんの食事の仕方はいかがでしょうか？」「とてもいいですね。よくかむことで唾液がたくさん出て、むし歯予防につながります。また、消化にもいいです。」

Aさんはものを



よく噛んで食べます

歯をみがくときに



力が強すぎるBさん

②「Bさんは歯をみがいていますが。。歯ブラシに力を入れてゴシゴシとみがいています。歯ブラシの毛先が広がってしまっています。」「力を入れて歯をみがくと、歯や歯肉をいためてしまいます。また、毛先が広がることで歯に毛先があたりにくくなり、よごれをしっかりと落とすことができません。」

Bさんは軽い力でこまかく



歯をみがくようになりました

③「やはりBさんの歯ブラシの毛先は広がってしまっています。こんなときは、どうしたらいいですか？」「力が入りすぎないように、えんぴつを持つときと同じように歯ブラシを持つといいです。いわゆる、ペングリップです。そして、軽い力でこまかく、みがくようにするといいです。」

食後に必ず歯をみがくCさん



寝る前はとくにいていねいに

④「Cさんはものを食べたあと、必ず歯をみがくそうです。そして、寝る前にはとくにいていねいに歯をみがくとのことですね。」「寝ている間は唾液が少なくなり、むし歯になりやすい状態です。そのため、寝る前にはとくにいていねいに歯をみがくCさんの習慣は、大変すばらしいと思います。」

ものをダラダラと食べると



むし歯になりやすいです

⑤「Dさんは甘いものが好きで、時間をかけておやつを食べるようです。こういった習慣については、どう思いますか？」「これは気になりますね。糖分はむし歯の原因の一つで、時間をかけてものを食べることによって口の中が『酸性』の状態が長くなります。そうすると、どうしたらいいのでしょうか？」「ダラダラとものを食べず、そして食後は必ず歯をみがいてほしいです。」

⑥「場所が変わりまして、こちらは歯科医院です。Eさんはときどき、歯科医院で検診を受けているようです。」「むし歯や歯肉の悪いところがなくとも、定期的に歯科検診を受けることで、歯や歯肉の健康をたもつことができます。」

Eさんはときどき



歯科医院で検診を受けます

⑦「今日は多くの人のふだんの生活を見ましたが、いかがでしたか？」「歯にいい習慣の人はそれを続けて、よくない習慣の人は直しましょう。」

歯にいい習慣の人は続けて



よくない習慣の人は直してくださいね

1学期の歯科健診の治療状況

12月4日に2回目の歯科健診を行います。5組・1・3・5年生は、草地先生、2・4・6年生は、小田先生に診ていただきます。1学期の歯科健診の治療状況は、次のとおりです。治療が必要な人は、早目に受診しましょう。

