

保健だより6月

令和8年5月29日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

6月4日(木)～10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。

5日(金)にカラーテスター錠を配付します。6日(土)～9日

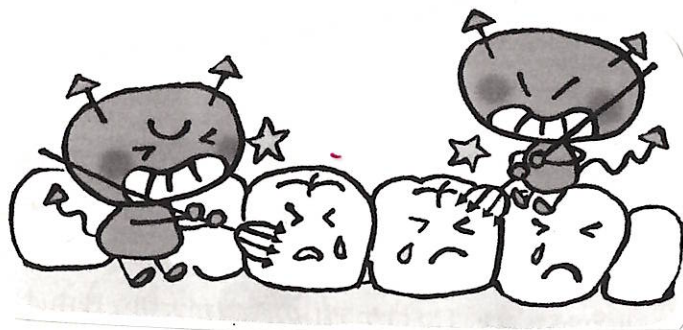
(火)にみがき残しを調べてみてください。調べた結果を記入用紙

に記入し、10日(水)までに学校へ提出しましょう。

歯みがきカレンダーは、4日(木)から10日(水)までです。



むし歯を予防するには、どうしたらいい？



答えは
ひとつとは
限りません

① 毎日、鏡を見て、
自分の歯をチェック
する

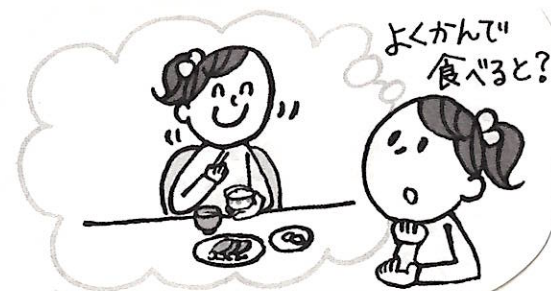
② 毎食後、ていねいに
歯みがきをする

③ 定期的に歯医者さんで
診てもらおう

むし歯を予防するには、毎日の生活の中で自分の歯をチェックしたり、ていねいに歯みがきをしたりすることが大切です。また、定期的に歯医者さんで診てもらうことも、むし歯予防に役立ちます。むし歯予防には、自分でする「セルフケア」と、歯医者さんや歯科衛生士さんなどプロが専門的な器具を使って行う「プロケア」を組み合わせることが大切です。「セルフケア」と「プロケア」の両方が大切な理由は、毎日きちんとみがいていても、歯と歯肉の境目や歯のでこぼこしたところに汚れが残りやすいからです。むし歯や歯周病の予防につながる「プロケア」を定期的に受けましょう。

【答え】①②③

よくかむと、どんなよいことがある？



答えは
ひとつとは
限りません

① 消化を助ける

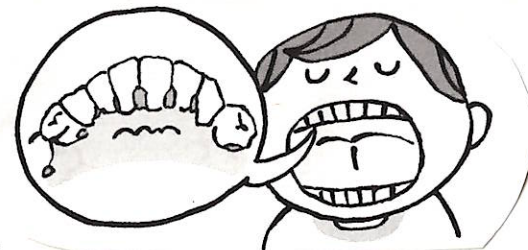
② むし歯になりに
くくなる

③ 集中力が高まる

よくかむと、わたしたちの体にとってよいことがたくさんあります。だ液が出やすくなるので、消化を助けたり、むし歯になりにくくなったりします。また、脳が刺激されて、集中力が高まります。よくかむことは、体全体の健康につながります。歯ごたえのないやわらかい食品や料理だけを食するのは、あまりおすすめできません。また、よくかんで食べる食事は、とてもおいしいのです。たとえば、ごはんをよくかんで食べると、甘みが増しておいしく感じます。

【答え】①②③

歯周病の原因になる「歯石」は、どうしたらいい？



① 歯みがきで落とす

② 歯ブラシ+デンタル
フロスで落とす

③ 歯医者さんで落と
してもらおう

毎日きちんとみがいていても、どうしても汚れが残ってしまいます。その汚れ(歯垢)がだ液中の成分によって固まった「歯石」は、歯ブラシやデンタルフロスなどでは取れません。歯医者さんを受診し、落としてもらいましょう。ネバネバと歯にまとわりつく歯垢(プラーク)は、うがいだけでは落とすことができません。ものを食べた後は、歯ブラシやデンタルフロスを使ってていねいに歯垢を落としましょう。

【答え】③