



11月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

～ げんきなこころ げんきなからだ ～

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は語呂合わせから「いい歯の日」とされています。みなさんは毎日しっかり歯みがきができていますか？磨き残してしまっているところはありませんか？

歯垢の磨き残しは、むし歯や歯肉炎の原因になります。下の絵を見ながら磨き残しやすいところと、磨き方を確認してみてくださいね。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかるとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

おおいしみなみしょうがっこう は ひ とりくみ おこな じぶん は くち けんこう かんが きかい
大石南小学校でも「いい歯の日」の取組を行います。自分の歯や口の健康について考えるいい機会にしてく
ださいね。取組内容は以下の通りです。

① 歯みがき検査を実施します。

まいにち は けんさ じっし
毎日の歯みがきでしっかりと歯垢を落とせているかどうか、染め出しによる歯みがき検査を行います。埼玉県
で取り組んでいる「歯っぴーファイル」の各学年のページに、染め出しの結果を赤鉛筆で色を塗ってください。染
め出しの詳しい方法については、「歯みがき検査の実施について」をさくら連絡網にて配信しますので御確認く
ださい。御家庭での検査となりますので見届けをよろしくお願ひします。

② 歯みがき指導を行います。

かく は けんさ じっし おこな
各クラスで歯みがき指導を行います。歯に関する知識や技術を磨いて、ピッカピカの歯を
めざしましょう！



③ ポスターを掲示します。

なつやす かだい は かん か
夏休みの課題で、歯に関するポスターを書いてくれたみなさんのポスターを保健室の掲示板に掲示します。

歯はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかりと食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

むしば は ほん む
虫歯などで、歯が一本でも抜けてかあわるからだのバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまうと歯は虫歯になると回復することはありません。しっかりと歯みがきして大切な歯を守りましょう。

保護者の皆様へ

むし歯治療状況

治療した人数

29/44

治療率

66%

10月27日現在

歯や口の健康に関する取組を行います。御家庭でもお子さんの歯みがきの見届けや、取組への参加をしていただきますようお願いいたします。

むし歯の治療のお知らせをもらい、まだ受診が済んでいない御家庭は受診をお願いいたします。学校で受診が確認できていない御家庭には、個人面談の際に保健室に寄っていただき、お話をさせていただきます。

むし歯は放置していても治りませんし、乳歯だからよいというわけではなく、永久歯にも大きな影響を及ぼします。お子さんの歯と口の健康のため、受診をお願いいたします。