

ほけんもくひょう
6月の保健目標

は
たいせつ
歯を大切にしよう

6月4日は「6」を「む」、「4」を「し」と読んで、「むし歯予防デー」となっています。本校では6月を「歯の衛生週間」とし、一人一人が自分の歯の健康について考える機会にしたいと思います。

よくかむと
こんないいことがあるよ！

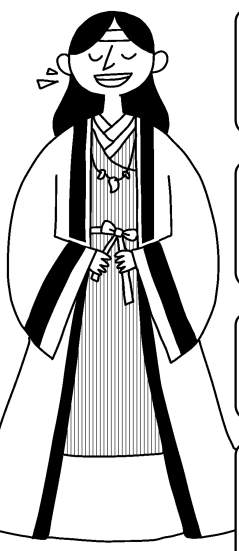
よくかむことの効果「ひみこの歯がいーぜ」

【ひ】肥満防止
よくかんで食べることで、脳が満腹だと感じやすくなり、食べ過ぎを防いでくれます。

【み】味覚の発達
かむことで、食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

【こ】言葉の発音ははっきり
よくかむと、口の周りの筋肉が発達し、はっきりとした発音ができ、表情も豊かになります。

【の】脳の発達
脳に流れる血液の量が増えて、送達に働くようになり、記憶力がアップするなどのよい効果があります。



【は】歯の病気予防
だ液が多く出ること、歯が細菌などから守られ、むし歯や歯周病を防いでくれます。

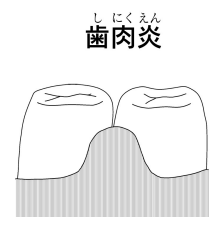
【が】がん予防
だ液の中には、食べ物の中にふくまれている、細菌やがんを起す物質を減らす効果があります。

【い】胃腸快調
だ液は、食べ物を分解する消化液の役割もあり、胃腸への負担が軽くなります。

【ぜ】全力投球
力いっぱい運動をするためには、よくかむ力（歯を食いしぼるための力）は欠かせません。

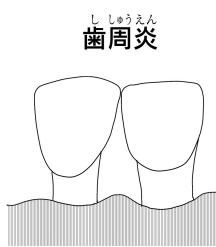
はぐき（歯肉）の病気
ししゅうびょう
歯周病とは？

「歯周病」には歯肉炎と歯周炎があります。



歯肉炎

歯肉炎は歯ぐき（歯肉）が赤くはれたり、血が出たりする病気です。子どもに多く見られ、しっかりと歯をみがき、食習慣の改善をすることで治ります。



歯周炎

歯周炎になると、歯を支えている骨がとけて歯がぬけることもあります。歯肉炎とちがって治らないので、しっかりと歯みがきをして予防することが大切です。



ただ
正しくみがこう！
みがきにくい歯もていねいにみがいて、むし歯を予防しましょう。

前歯・犬歯のみがき方

前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央の部分と横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきでみがきましょう。

犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。

おく歯のみがき方

おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より高さが低いので、毛先がうまく当てられずに、みがき残してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先を当てることができるので、きちんと当ててみがきましょう。