

ほけんだより



NO. 4 令和6年6月18日 安中市立碓東小学校 保健室

歯と口の健康に関するコンクールにおいて、たくさんの作品のご応募ありがとうございます。

碓東小学校の代表に選ばれた作品を紹介します。

【標語】

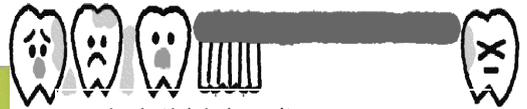
「^は歯みがきしたら ^{こころ}心も口も ^{くち}ピッカピカ」



【絵画】



【ポスター】



しかけんしん お
歯科検診が終わりました。
しかけんしん けつか ぜんいん
歯科検診の結果は全員に
はいふ
配布していますが、口腔内
じょうたい
の状態はどうでしたか？む
ばみ
し歯が見つかりましたか？み
のこ
がき残しがありませんでした
こうくうない じょうたい がく
か？口腔内の状態は学
しゅうめん うんどうめん えい
習面や運動面にも影
きょう
響します。また、むし歯や
しせき じぶん なお
歯石は自分で治すことはで
きませんので、受診が必要
じゆしん ひつよう
な人は受診をして治療し
ひと じゆしん ちりよう
ましょう。そして、はみがき
は
などで口腔環境を整え
こうくうかんきょう ととの
て、より健やかな身体にして
すこ からだ
いきましょう。

かがみ
鏡を見ながら



いしき
意識してみがこう



歯と口のことを知って、大切にしよう

【歯と口の役割】

- 食べものをよくかかす
- 味を感じる
- 食べものをかむことを助けたり、のどへ送り込んだりする
- 声にかかわる



【口】

- 食べもの・飲みものの入り口
- だ液を出す
- 声を出す
- 表情をつくる
- 呼吸を助ける



【歯と口の構造と働き】

上唇(うわくちびる)

中切歯

側切歯

★切歯は食べものをかみ切ります

口蓋垂(のどんご)

犬歯

★犬歯は食べものを引きさきます

第1小臼歯

★第1大臼歯は6歳ごろに生えてくる一番最初の大人の歯(永久歯)

第2小臼歯

★第3大臼歯は生えてこない人もいます。大人になってから生えることが多いため、智歯(大人になって知恵がついてくるころに生える)、親知らずとも呼ばれます。

第3大臼歯(智歯、親知らず)

★第1大臼歯は6歳ごろに生えてくる一番最初の大人の歯(永久歯)

第2大臼歯

★第3大臼歯は生えてこない人もいます。大人になってから生えることが多いため、智歯(大人になって知恵がついてくるころに生える)、親知らずとも呼ばれます。

第1大臼歯(6歳臼歯)

★第3大臼歯は生えてこない人もいます。大人になってから生えることが多いため、智歯(大人になって知恵がついてくるころに生える)、親知らずとも呼ばれます。

下唇(したくちびる)

★歯(永久歯)は、第3大臼歯(智歯、親知らず)を含めると、上下で合計32本あります

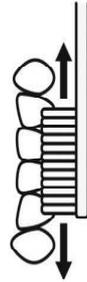
歯みがきのしかた

歯ブラシは歯の面にきちんと当たるようにします。歯と歯肉の境目は毛先をななめ45度くらいの角度で当てるようにします。



歯ブラシは軽くにぎり、力を入れず左右にこぎざみに動かしてみがきます。

歯の裏側や奥歯などのみがきにくいところは、歯ブラシのつま先やかかとを上手に使ってみがきましょう。



むし歯の原因となるもの

①生まれ持った「歯の質や形」



②をとかす「細菌(ミュータンス菌など)」



③細菌のエサとなる「糖質(砂糖)」



④食べてから歯をみがくまでの「時間の経過」(食べたあとは、なるべく早く歯をみがく)

