

ほけんだより 12月

令和4年度12月19日 海部小学校

ねんせい 1年生

おとなはたいせつ 大人の歯を大切にしよう

自分に生えている大人の歯を鏡で確認し、
染めだしをしてブラッシングの練習をしました！

大人の歯はおじいちゃんおばあちゃんになるまで
使います。ていねいにはみがきをして、自分の歯を
大切にしてくださいね😊

自分でうまくみがけない人はおうちの人にしあげ
みがきをお願いしてみましよう！



12日と14日に歯科衛生士による歯科指導を行いました。海部小のみなさんはむし歯
が少なく、歯がとてもきれいです。もうすぐ冬休みですが、おうちにいるときもごはんのあと
はていねいにはみがきをしましょう🌸



ねんせい 4年生

はたもの 歯によい食べ物はどんなかんじ？

ポテトチップスとレタスの食べ比べ実験とブラッシングの練習を
しました。レタスと比べて、ポテトチップスはおく歯に食べかすが
残るような感じがしましたね。ブラッシングではみがきにくい
利き手がわのおく歯の内側、外側、かみ合わせ部分も上手にみ
がけるようになりましたね！

ポテトチップスなどのスナック菓子はおいしいですが、食べる
時間を考えて、食べたあとはみがきをするようにしましょう！



ねんせい 2年生

うえまえば 上の前歯のむし歯について



「白いむし歯」のお話をきき、染め出しをしてブラ
ッシングの練習をしました！「白いむし歯」はていね
いにはみがきをすることで、病院に行かなくても
自分でなおせます！むし歯のしやすい、歯とはぐき
のさかめ、歯と歯の間は特に注意して歯をみがき
ましょう！もし今、白いむし歯がある人は毎日ていね
いなにはみがきを心がけましょう！



ねんせい 5年生

しにくえん 歯肉炎ってどんな病気



歯肉炎について、お話をしてもらいました。歯肉炎になると、は
ぐきが赤っぽくなり、まるくふくらんでぶよぶよするようになり、は
みがきをすると血が出てきてしまうようになります。歯肉炎が
進行すると、歯が抜けおちることもあります。毎日、ていねいには
みがきをすることで予防することができます！給食後、はみがき
チェックをしてもらいましたが、5年生は全員とても上手にはみが
きできていました。これからも続けましょう！



ねんせい 3年生

こきゅう はなら 呼吸と歯並びについて



呼吸と歯並びについてのお話をきき正しい呼吸の
練習をしました。最後に染め出しをしてブラッシングの
練習をしました！いつも口をあけて呼吸をしていると、
むし歯になりやすく、歯並びも悪くなってしまいます。
染め出しの結果3年生は、みがきのこしが多め…みな
な前歯がピンクに染まっていました。明日からはていね
いに歯をみがいて学校にきてくださいね！



ねんせい 6年生

のものの 飲み物のむし歯のなりやすさと唾液の働き

ジュースと10円玉を使って実験をして、唾液の性質につ
いてお話をしてもらいました。唾液は普段は中性で食事や
間食をすると酸性に傾き、その間はむし歯になりやすいで
す。おやつをよく食べる人ほど、むし歯のリスクが上がるとい
うことですね。注意しましょう！また、10円玉実験でスポーツ
飲料やジュースはむし歯になりやすいということが
わかりました。飲み方には十分に注意しましょう。

