



横瀬小学校 07/11/6

こんげつ いい は ひ
今月は11歯の日にちなんで歯の健康特集にしました！



11月8日は

いい歯の日

18人



むし歯を治してない人

12人



むし歯治療が済んだ人

むしばがない人

43人



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないのだ
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見なが
らだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

8020運動ってなあに？

「8020（ハチマルニイマル）運動」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという
取組です。自分の歯が20本以上あれば、食べ物もしっかりかんで、おいしく食べることができ
ます。みなさんの歯は、おじいさん、おばあさんになるまで使えそうですか？いつまでも、自分
の歯でおいしく食べることができるように、今から歯を大切にしていきましょう。

歯科衛生士さんによるブラッシング指導（1・2年生）

ブラッシング指導では、歯のはたらきやむし歯になる仕組みをイラストやクイズを交えながら楽しく
勉強しました。また、カラーテスターという染め出し液で、赤く染まった歯の汚れを鏡で見ながら
一生懸命におとしていました。

小学生の間は、乳歯から永久歯に
生えかわるととても大切な時期です。
永久歯は、一生使う大切な歯です。
これからも歯や口の健康をしっかりと
守っていくために、歯科衛生士さん
から教えていただいたことを紹介
します。



1年生



2年生

食べ方の習慣

食事やおやつは時間を決めて、好き嫌いをせず、なんでも食べよう、食べた方がこう

口の中に食べ物が入っている時間が長いほど、むし歯になりやすいです。同じ量のおやつでも、1回
で全て食べるのと、3回に分けて食べるのでは、3回に分けて食べた方がむし歯になりやすいのです。
また、ジュースやスポーツドリンクには、多くの砂糖が含まれています。なので飲みすぎには気をつけ
てください。水分補給には、水やお茶や牛乳をおすすめします。

歯みがきの習慣

おうちの方へ 10歳頃までは1日1回、夜の仕上げみがきをお願いします！

口の中の汚れを落とし、むし歯菌の活動をおさえるには、仕上げみがきが必要です。できる限り保護者の
方に夜の仕上げみがきが続けていただきたいと思います。コミュニケーションの機会としてもお勧めです。



むし歯やみがき残しが多いのは、奥歯や奥歯のみぞ、上下の前歯、前歯のうら、歯と歯
の間、歯と歯茎の間です。

定期検診について

年に1回は、定期検診を

歯と口を健康に保つためにも、定期的な検診をお勧めします。また歯科健診の結果、治療が必要な
お子様は歯医者へ行っていただきますよう、よろしくお願い致します。