

ほけんのひろば 6月号

令和5年6月2日 北区立浮間小学校 保健室

がつ ほけんもくひょう
～6月の保健目標～
は たいせつ
歯を大切にしましょう

マスクを外してニコッと笑った口元から
白いきれいな歯がキラリ[★]と見えて、すてき
な笑顔に出会える機会が多くなって
きました。



ごはんをおいしく食べて、楽しく健康に過ごすために、
歯はとても大切です。毎日の歯みがきで歯をピカピカにして、
年をとってもずっと健康な歯でいられるように、小学生のうちに
上手な歯のみがき方をしっかり身に
付けましょう。

ピカピカの歯クイズ！！

もんだい 1

歯は何のためにあるでしょう？

- 1 食べ物をかみくだくため
- 2 発音しやすくするため
- 3 表情を作るため



もんだい 2

次のうち、歯よりもやわらかい物は
どれでしょう？

- 1 ダイヤモンド
- 2 鉄
- 3 金



もんだい 3

歯に穴が開いてしまう病気のことを
何と言うでしょう？

- 1 親知らず
- 2 むし歯
- 3 口内炎



もんだい 4

身近な歯の病気に「歯周病」もあります。
歯周病の原因はどれでしょう？

- 1 ミュータンス菌
- 2 歯垢（プラーク）
- 3 歯石



もんだい 5

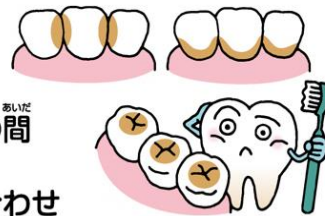
歯に歯ブラシをあてるとき、
どれくらいの強さがいいでしょう？

- 1 できるだけ強くあてる
- 2 毛先が広がらない程度にあてる
- 3 毛先がかする程度にあてる

もんだい 6

みがき残しやすいところは
どこでしょう？

- 1 歯と歯の間
- 2 歯と歯ぐきの間
- 3 奥歯のかみ合わせ



答えは「全部」です。何問正解できたかな？

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です。歯の健康についてよく考え、いつもより気を付けて歯をみがき、みがいた後にかがみて確認してみましょ。



もんだい 1 正解は全部！

食べ物をかみくだくのはもちろん、発音を助けたり、表情を作ったりする役目もあります

もんだい 2 正解は 2 3

歯(エナメル質)は鉄や金よりも硬いんです

もんだい 3 正解は 2

ミュータンス菌が、食べ物の糖分をエサに歯を溶かして穴を開けるのが「むし歯」です

もんだい 4 正解は 2 3

歯周病の原因となる歯周病菌は、歯垢(プラーク)の中にいます。1mgの歯垢の中には、1億個以上の細菌がいます

もんだい 5 正解は 2

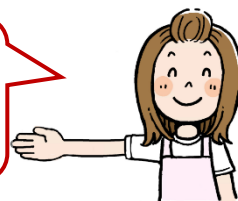
毛先が広がらない程度の力で、きちんとあてましょう。「えんぴつ持ち」がオススメです

もんだい 6 正解は全部！

歯ブラシの毛先が届きにくいところや、見えにくいところは、特にていねいにみがきましょう

大切な体 ♥ 大切な心

今年の「ほけんのひろば」には、「体」や「心」について考えるコラム欄を作りました！



6月は「体をせいかつにすることは、自分を大切にすること」というお話です。



みなさんの体のよごれやすいところはどこでしょう？

手・足・頭・顔・歯・おしり・・・、他にもたくさんありますね。生活をしていると、いろいろなところがよごれることがあります。

では、体のよごれをそのままにしているとどうなるでしょう？



- 手のよごれ →
- 頭のよごれ →
- 歯のよごれ →

どれも病気につながりそうですね。

せいかつにすることは、健康でいるために大切です。また、きれいになると、自分も気持ちがよくなりますし、周りの人も気持ちよくすごせます。

手を洗う、歯をみがく、お風呂に入って髪や体を洗うなどしてせいかつにし、自分を大切にしてください。

