

6月のほけんだより

小田原市立下中小学校
令和8年6月2日
発行 NO. 3

は 歯をたいせつに、していますか？

6月4日～10日は、^は歯のけんこう週間です！

あてはまるものに○をつけながら、ふりかえてみましょう。



1 はみがきを一日なんかい、していますか？

- ① ほとんどしていない ② 1かい ③ 2かい ④ 3かい

^は歯のけんさのとき、4, 5, 6年生では「はみがきをしていない人が多い。」、

1, 2, 3年生では「今日だけきれいにみがいたような人が多い。」と、^{は いしや}歯医者さんが^{しんぱい}心配していました。^{は いしや}歯医者さんがみれば、ふだんのはみがきのようすが、ちゃんとわかるそうです。①や②だった人は、もっとがんばって^ははみがきをしましょう。

2 どうして、^ははみがきしなくちゃいけないの？

- ① むし^ば歯になるから ② ^は歯ぐきのびょうきになるから

- ③ ^{くち}口がくさくなるから

(*こたえは、ぜんぶ！)

【むし^ば歯ができるわけ】

②バイキン^{くち なか}は、口の中のたべかすをたべて、③白くてネバ

ネバした **しこう** (^は歯くそ) をつくりだします。

^{くち なか}①口の中には、

^ばむし歯をつくるバイキンがたくさんすんでいます。



⑥ ^ははみがきをしないと、いつのまにか **すっぱいマン**

に^は歯をとかさね、**むし^ば歯**になってしまうのです。

④ **しこう**でバイキンがふえて、⑤時間がたつと^は歯をとかさ **すっぱいマン**がつくられるようになり…

【歯ぐきのびょうきになるわけ】

しこう（^は歯くそ）は、じかんがたつと石のようにかたくなり

（^{しせき}歯石）、^は歯にへばりつくようになります。そして、

歯ぐきも **しこう**や^{しせき}歯石で赤くはれたり、^ち血が出たりして
びょうきになってしまうのです。



【口がくさくなるわけ】

^は歯みがきをしないと、たくさんのバイキンが
ふえて、とてもいやなおいがします。

^は歯みがきは、^{ひと}人ときもちよくかわるための
エチケットでもありますよ。

^は歯みがきは、しっかりしましょう。

★^は歯みがきをして、においが
するときは、^ぼむし歯や^は歯ぐきの
びょうきがすすんでいるかもし
れません。そんな^{ひと}人は、^{はや}早く、^は歯
いしやさんに、みてもらい
ましょう。

3みがきのこしやすいばしょをしていますか？

- ① している ② だいたいしている ③ しない

★みがきのこしやすいばしょは、おもに4つ！

この4つにきをつけて、みがきましょう。

！ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨



