

# ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室  
2025年6月4日 No.3

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間



## 令和7年 標語

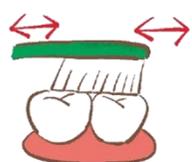
歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

5月23日に歯科健診(1回目)がありました。健診に来てくださった歯科の先生とお話をしていると、歯磨きがきちんとできていない人が多かったそうです。毎日歯磨きをしても正しい磨き方ができていないと、磨き残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。歯磨きをするときは、次の4つを意識してみましょう。

### できているかな? 正しい歯のみがき方



軽い力で  
えんぴつ持ち



小刻みに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながら磨いて、  
磨き残しをチェックする

### むし歯になりやすい場所

歯磨きをするとき、以下の場所に注意して磨きましょう。



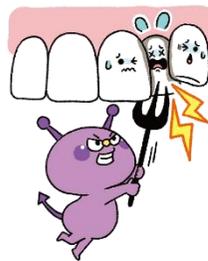
奥歯の噛み合わせ



歯と歯茎の間



歯と歯の間



歯並びが  
でこぼこしている場所

## ～今月の保健目標～

- ① 口腔の健康について考えよう
- ② 梅雨の時期における衛生管理に気をつけよう

### 歯磨きの後のうがいは何回??

みなさんは、歯磨きの後何回うがいをしていますか?歯磨きの後のうがいの回数は、少なくてもいいそうです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれている歯磨き粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。その方がむし歯予防になります。



### フッ化物の3つの働き



#### ①初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します。これを「再石灰化」といいます。

#### ②歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。



#### ③むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

丁寧な歯磨きの後は、うがいの回数も意識してみましょう!

### 歯を守るために・・・

毎日の歯磨きに加えて、定期的に歯医者さんを受診することでより自分の歯を守ることが出来ます。日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。



セルフケア



プロケア



歯とお口のことなら何でもわかる  
テーマパーク8020  
@日本歯科医師会