



令和8年5月22日  
板野支援学校  
第1保健室

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

今年の標語は、

“歯みがきは 体を守る 最前線”です。

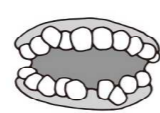
歯みがきポスターの作成や歯と口の保健指導もあります。みなさんと、歯と口の健康について考えていきましょう。

5月7日に歯科検診が終わった方は、結果をお配りしています。むし歯や歯肉炎など受診に〇が入っていた人は、受診を検討してください。



大人の歯に生やすコツ

**小** 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べる。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。「ひとくち30回」をめやすに、よくかんで食べましょう。



ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

**よごれを落としにくい**

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



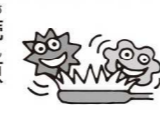
**歯や歯ぐきを傷つける**

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



**ばい菌がたくさんいる**

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



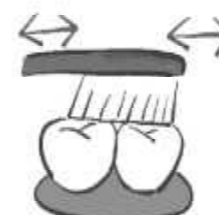
歯ブラシの交換は1カ月が目安。ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

# できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする



歯と歯の間など、歯ブラシで磨きにくいところの汚れを取るために、歯間フロスやデンタルフロスを活用しましょう！



デンタルフロス



歯間ブラシ



＊ ＊ 6月の保健行事 ＊ ＊

- 1日 体重測定
- 4日 (高)耳鼻科検診
- 8日 フッ素塗布(希望者のみ)
- 25日 生徒保健給食委員会(プリント配付)

検診の結果、再検査や治療が必要な場合には、お知らせをお渡ししています。主治医の先生へのご相談や専門医受診をお願いいたします。受診結果は学校へお知らせください。

