



豊川市立長沢小学校

令和6年6月4日

6月になり、雨の日がふえて、梅雨入りも間近ですね。6月は厚生労働省と文部科学省、日本歯科医師会が協力して定めた「歯と口の健康週間」です。期間は6月4日（6：む、4：し=むし歯）～6月10日まで行われます。長沢小でも、少し後になりますが6月27日～7月3日まで、歯みがきチェック週間を行います。歯と口の健康について学び、健康を守っていけるといいですね。

## 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

### 歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいです。むし菌を抑えるフッ化物が含まれる歯みが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。そのほうがむし菌予防になります。



### フッ化物の3つの働き

#### 初期のむし菌を治す

むし菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。

#### 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。

#### むし菌の働きを抑える

むし菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

## 学校保健委員会～歯みがき教室～

3～6年生のみなさんは、6月26日（木）に第1回学校保健委員会「きらりん 歯ッピーライフ！～正しい歯みがきの方法を身につけよう～」を行います。学校歯科医の山口先生、保健センター歯科衛生士さんをお招きして、歯みがき教室として、みがき残しのない歯みがきを教えていただきます。

持ち物：空のふたつき500mlのペットボトル・タオル・コップ（歯ブラシは1人1本配布します）

※色素に食用赤色106号を使用します。使用が気になる方は担任までお申し付けください。



## みがき残しが多いところは、どこかな？

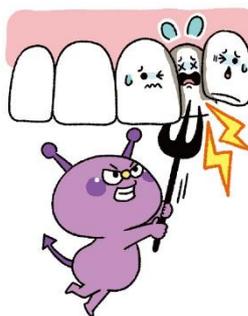
みがき残しは、むし菌の大好物！みがき残しが多いと、むし菌になりやすくなるよ。次の4つの場所を意識して歯みがきしよう！



① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの間



③ 歯ならびがでこぼこしているところ



④ 奥歯のみぞ