

すこやか

沖代小学校 2013, 11, 19 (火)

11月8日は「いい歯の日」
だったので、歯の健康について
保健集会をしました。
しっかり歯みがきをしましょう



集会で出した〇×クイズです。
いくつ正解しましたか?
もう一度、挑戦してみてくださいね。

朝晩、だんだん寒くなってきまし
た。頭つうやのどのいたみなど、か
ぜをひいている人が増えてきました。
かぜに負けない体をつくりましょ
う。

- *ぐっすりねる
- *よく食べる。
- *運動する。
- *体を冷やしすぎない
(衣服でじょうずに温度調節を)

Q1. むし歯は、歯に悪い
虫がつく病気である。

こたえ... X
口の中の菌が、食べもの
を食べて酸を作ります。
その酸が、
歯をとかして
むし歯に
なります。



Q2. むし歯の原因のミュータンス菌は、あまい物が大好きである。

こたえ... O
むし歯の菌は、あまい食べものや
飲み物が大好きです。
おやつは、量と時間を決めて、
だらだら食べないように、気をつけ
ましょう。

むし歯になりやすい



むし歯になりにくい



～ おうちの方へ ～

歯みがきの習慣をつけさせるため、朝
と夜の声かけをお願いします。
低学年のうちは、みがき残しのチェックや
仕上げ磨きをしてください。

Q3. よくかむと、つかれて、
むし歯や歯のびょうきに
なりやすい。

こたえ... X
よくかむと、だ液がたくさん
出て、口の中をきれいにし
てむし歯を予防します。
また、歯ぐきも
きたえられて
じょうぶになり
ます。



Q4. 子どもの歯は、
おとなの歯にはえかわるが、
おとなの歯がぬけると、つきは
おとしよりの歯がはえてくる。

こたえ... X
おとなの歯は永久歯といって、
ぬけても、はえかわりません。
一生使う歯なので大切に
しましょう。



Q5. ハブラシは、大きい方がよくみがける。

こたえ... X
大きいブラシだと奥の方までとどきませ
ん。ブラシの部分が小さい方が、すみすみ
までみがけます。



【みがきのこしが多いところ】



歯ぐきとのさかい



歯と歯のあいだ



おく歯のみ

しっかりかんで健康に!

～ “かむ”ことのこうか～



1口30回くらい
かんで食べよう

- ①歯のびょうきをよぼうする
- ②脳のはたらきを活発にする
- ③食べすぎをふせぐ
- ④胃腸のはたらきをよくなる
- ⑤全身の体力がアップする