

ほけんだより

食べたら
歯みがき

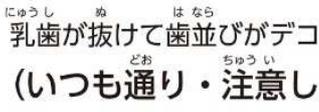


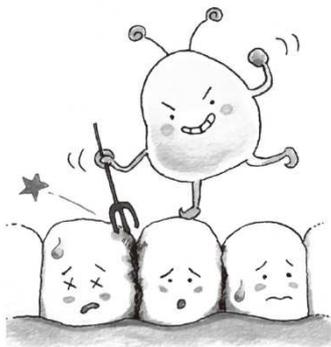
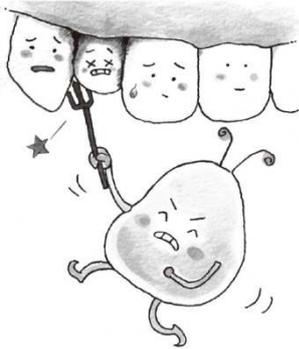
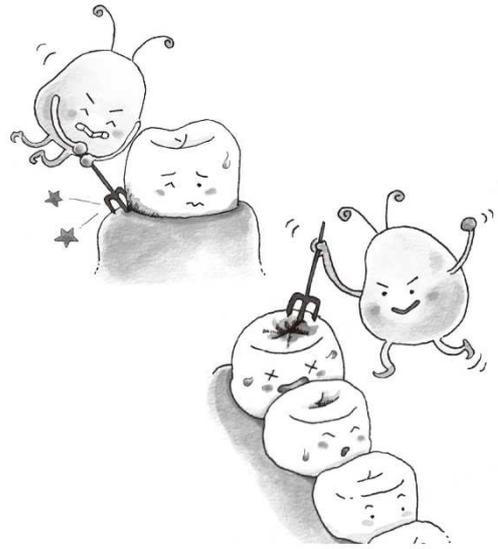
【6月号】 令和6年6月4日発行 おおさかふりつにしのだこうかこうどうがっこう ていじせい かてい ほけんしつ
大阪府立西野田工科高等学校 定時制の課程 保健室

- 🦷 6月4日～10日は 歯と口の健康週間 です。みなさんは丁寧に歯をみがけていますか？
- 🦷 歯ブラシの交換頻度は 1か月に1回 がおすすめらしいですよ（私は4か月くらい使っていました 🦷）。
- 🦷 歯みがきに関するクイズに挑戦しましょう!!（ ）内の語句から正解と思うものをひとつ選んでみてください。

問題

問題を読んで、正しいほうを○で囲みましょう。

- 1 歯みがきをするのは
(食べる前・食べた後) がいい 
- 2 (奥歯・前歯) は特に
みがき残しやすい場所である 
- 3 歯ブラシは (弱い力で・強い力で) あてる 
- 4 歯ブラシだけで汚れは
(全部・だいたい) 落とせる 
- 5 乳歯が抜けて歯並びがデコボコしているので、
(いつも通り・注意して) 歯みがきをする 



- 6 歯みがきをしないと
歯に (細菌・虫) がくっつく 
- 7 歯ぐきの腫れを放っておくと、
歯が (抜ける・生えてくる) ことがある 
- 8 (よくかんで・飲むように) 食べよう 
- 9 歯科検診結果の「GO」は
(このままGO!・病気のサイン) を表す 
- 10 歯科医院には歯が
(痛くなってから・痛くなくても) 行く 

※答えはウラに→

答え

1 食べた後

むし菌は食べものの糖분을エサに酸を作り、歯を溶かします。食べた後は歯みがきを忘れずに。

2 奥歯

奥歯は歯ブラシが届きにくく、みがき残しやすい場所。なんと前歯の20倍もむし菌になりやすいのです。1本1本ていねいにみがきましょう。

3 弱い力で

歯ブラシを強くあてると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかも。余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」でみがくのがポイント。

4 だいぶ

歯ブラシだけでは毛先が歯と歯のすきまの奥まで届かないことがあります。デンタルフロスも使いましょう。

5 注意して

歯並びがデコボコしているとみがきにくいですが、また、生えてきたばかりの永久歯はむし菌になりやすいので、注意してみがいて。



6 細菌

歯みがきをしないと、歯にたくさんの細菌が集まって「歯垢」ができます。むし菌などの原因になるので、歯みがきで取り除いて。

7 抜ける

歯ぐきの腫れは、歯と歯ぐきの間に入り込んだ細菌が原因。放っておくと歯周病になり、歯が抜けてしまうことも。毎日の歯みがきで予防できます。

8 よくかんで

だ液は食べカスやむし菌などを洗い流してくれます。だ液はかむことでたくさん出るので、ひと口30回を目安によくかんで食べましょう。

9 病気のサイン

「GO」は「歯ぐきが少し腫れている」という意味。毎日しっかり歯みがきをすれば、健康な歯に戻せます。

10 痛くなくても

むし菌は「痛い」と感じたらかなり進行している状態。歯ぐきの腫れも気づかないうちに悪化していきます。半年に一度は歯科医院の定期検診へ。

