ほけんだより 6月

NO. 3　令和７年６月３日 安中市立碓東小学校 保健室

歯と口の健康に気をつけよう

６月４日～６月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯をみがいていますか？

物を食べたり飲んだりすると、むし歯菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし歯菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。ですから、食べたらすぐに歯みがきすることが大切です。

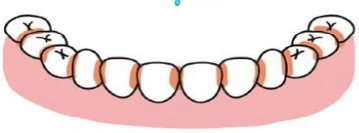
むし歯のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。口の中がそんな状態になったら、困りますよね？

かたいけど、酸には弱い…

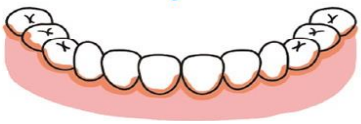
「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。０から10までの数字で表しますが、なんと歯（エナメル質）は「７」。鉄が「４」ですので、歯がいかにかたいのかがわかりますね。歯はからだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱いのです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

みがきのこしが起きやすい場所

歯と歯の間

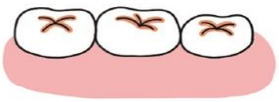


歯と歯肉のさかい目



歯の高さが違うところ

奥歯のみぞ



歯のうら側

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

歯と口の健康週間 令和7年6月4日~10日

主催:厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・都道府県歯科医師会・日本学校歯科医会
後援:日本歯磨工業会・全日本ブラシ工業協同組合・日本歯科衛生士会

食べた後は

すぐ歯みがき

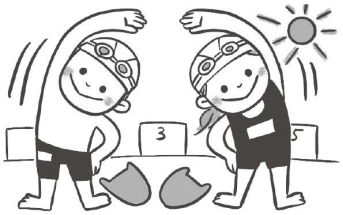
どう違う？人間の歯と動物の歯

歯の形や生えてくる仕組みは、人間も動物も同じでしょうか。実は、とても大きな違いがあります。

たとえば肉食動物。全ての歯が肉を切り裂いたり骨を噛み砕いたりするのに適した、鋭くとがった歯を持っています。一方、草食動物は、草をすり潰しやすくする平らな歯を持っています。私たち人間やクマ、サルなど肉も草（野菜、木の実）も食べる雑食動物は、とがった歯、平らな歯の両方を持ち合わせています。

人間の歯は、乳歯から生え変わった後に、再び生えてくることはありません。むし歯や歯周病にかからないよう、歯と口の健康を大切にしましょう。

プールが始まります



楽しく安全に過ごすための準備をしましょう

①つめがのびていたら切っておく（手・足）

②耳あかをとっておく

③病気やけがをなおしておく

④前の夜は、おふろにはいって、すいみんをたっぷりとっておく

⑤朝ごはんをかならず食べてきてね

⑥健康観察をしっかりしてね

⑦プールカードはおうちの人とじゅんびしてね

⑧準備運動は十分に

⑨シャワーで体をきれいにしてからプールに入る

⑩せんせいのはなしをよく聞く

⑪とびこみやいたずらはしない

⑫プールサイドで走らない