



ほけんだより6月



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？



だから重要！
寝る前の
歯みがき

睡眠中はむし菌から歯を守ってくれるだ液の分泌量が少なくなるので、口の中がむし菌になりやすい環境です。



★おめでとうございます★

よい歯 学校代表(学校歯科医推薦)

1年 たまき なみとさん 6年 上原 匡祐さん

歯と口の図画、ポスター学校代表

2年 みやざと いとさん 2年 みやひら いろはさん

2年 へんとな まひろさん 2年 ともよせ ジョナサン りゅうさん

3年 我喜屋 菜由さん 3年 亀島 聖優さん

4年 宮城 花椰 4年 平坂 隆一 5年 安次嶺 向葵さん



『デンタルフェア』6月7日(土)場所:ちゃたんニライセンターAM9:00～PM16:00

★「よい歯 学校代表の表彰」や「学校代表になった児童の図画の展示」

その他にも歯の健康に関する催し物も行われます！ぜひ、おでかけください(〇)

保護者向け 歯と口の健康便り

見直してみよう！ 歯みがきの基本

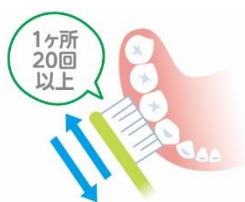
歯みがきの基本の3つのポイントを見直して、しっかり歯垢を落としましょう！

①歯ブラシを歯の面にきちんと当てる



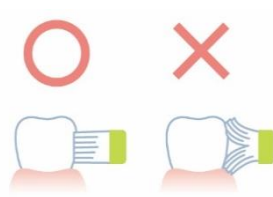
歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。

②小さく動かす



1〜2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

③軽い力でみがく

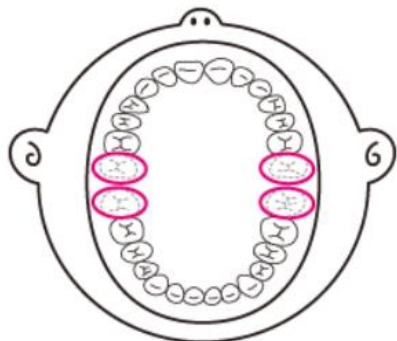


歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

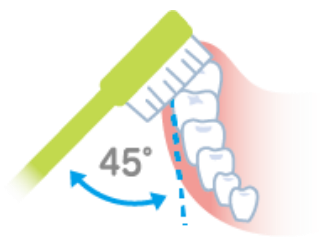
小学5・6年生の口の変化

小学5・6年生ごろに、第二大臼歯（前から数えて7番目の歯）が生えてきます。生えている途中の歯は手前の歯に比べて背が低いため、歯ブラシの毛先が当たりにくく歯垢が落としにくい部位です。歯ブラシを斜めから入れて一本だけみがくときれいに歯垢を落とせます。

第二大臼歯の生える場所



歯ブラシの当て方



歯ブラシを斜め横から入れて細かく動かしてみがきましょう

2025年度発行
「歯みがきの基本編」

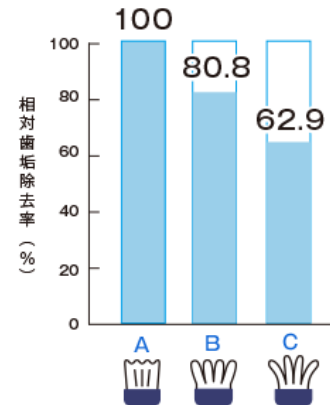
公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

歯ブラシ交換のタイミング

新しい歯ブラシでみがくと、歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシでは80.8%、毛先の開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。毎日の歯みがきを効率よく行うために、1ヶ月に1本を目安に歯ブラシを交換しましょう！

歯ブラシの毛先の開き具合と歯垢除去率

- A 新しい歯ブラシ
- B 毛先が少し開いた歯ブラシ
- C 毛先が開いた歯ブラシ



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ
(日本小児歯科学会 1985)

歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、家族みんなで3つのポイントを意識した歯みがきを継続的に行いましょう。お口を清潔に保つことで、からだの健康維持にも繋がります！

歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるとても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自律を促し、家族みんなでよい生活習慣を身につけるために、お役立ていただけますと幸いです。

小学生歯みがき研究サイト
歯みがKids

<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>



保護者向け 歯と口の健康便り

小学生にも起こる歯肉炎

歯周病は歯を支える歯ぐき等に炎症が起こる病気です。大人の病気と思われがちですが、小学生でもおよそ3人に1人が歯周病の軽い状態である歯肉炎にかかっているという調査もあり、小学生のうちから注意が必要です。

歯肉炎は自分自身で解決できる！ 歯肉炎の歯ぐきの見分け方

歯肉炎を見分けるポイントは、歯ぐきの「色、形、かたさ、出血の有無」の4つあり、1つでも当てはまると歯肉炎だといえます。歯肉炎は歯垢（プラーク）が原因で起きる病気です。丁寧な歯みがきやデンタルフロスの使用により、健康な歯ぐきに戻すことができます。自分の健康は自分で保つことができることを学びきっかけにもなります。歯みがき大会ドリルのP7,8の「歯みがき大会後に1週間チャレンジしよう！」も、ぜひご利用ください。



	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚(あつ)い
硬(かた)さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

2枚のイラストを見比べてみよう
ポイントは
分かりましたか？



2025年度発行
「歯肉炎編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

歯肉炎予防に大切な3つのポイント

軽い歯肉炎であれば、自分自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎を予防・改善するために、3つのポイントをご家庭でお話いただけるといいですね。

01 口の中を観察して、健康な状態(じょうたい)を保(たも)つこと

歯ぐきは健康かどうか
チェックしよう！



歯垢(しこう)はきちんと落ちているかな？
みがき方のポイントも
確認(かくにん)してみよう



02 栄養のかたよりが無い 食事をとること。



03 早寝(はやね)・早起きなど 健康によい生活をおくこと。



第82回全国小学生歯みがき大会

歯みがき大会は小学生に歯と口の健康に関する気づきと健康意識を育てることを目的に開催される大会で、今年で第82回目を迎えます。大会の内容は下記日程にてホームページでご覧ください。

【保護者向け映像配信】

①第82回全国小学生歯みがき大会 本編映像配信
歯みがき大会本編映像を歯みがき大会HPにてご覧いただけます。
配信期間 6月1日(日)10:00 ~ 6月30日(月)24:00

②安井先生のメッセージ 歯みがき大会へ参加された児童の保護者の皆様へ
歯みがき大会の監修者 明海大学 安井利一先生が、大会参加前後に、ご家庭にて取り組んでいただきたい内容をお届けいたします。
配信期間 5月7日(水)10:00 ~ 6月30日(月)24:00

※配信期間は変更になる可能性があります。

全国小学生歯みがき大会 TOPページ
<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>



保護者向け 歯と口の健康便り

2025年度発行
「かむこと編」

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

よくかむ＝だいおう！

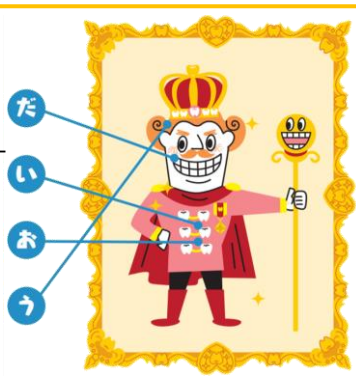
よくかむと「だいおう」の4つのいいことがあります。

だ：唾液が多く出て、おいしさを感じやすくなる
…唾液には口をきれいにする働きもあります

い：胃腸が元気になる
…消化酵素が分泌され、消化しやすくなります

お：お腹がいっぱい感じて食べすぎを防ぐ
…満腹中枢が刺激されます

う：右脳、左脳も脳の働きが活発になる
…脳の血流が良くなります



よくかむことで、食べ物をよりおいしく感じたり、からだの元気にもつながります。是非、ご家庭でもよくかむことと「だいおう」についてお声がけいただき、楽しい食事の時間にしていただけるといいですね。

よくかむための環境づくり

・食事の環境

食べるときに地面に足がついていなかったり、姿勢がよくないと身体にうまく力が入らず、かむ力が弱くなってしまいます。日頃の食べるときの姿勢を見直してみましょう。

・生活のリズム

食べ物の選択、食べ方、食べる時間など、生活習慣の重要な要素を理解し、よりよい生活リズムを身につけることが大切です。

・五感を生かした感性

視覚・嗅覚・味覚・触覚・聴覚などを感じ、理解することで感性豊かな食生活となるよう工夫していただくといいですね。

また、小学校中学年～高学年にかけての乳歯から永久歯に生え変わる時期には一時的にかむ機能が低下することがありますので、よくかむようにお伝えください。



よくかむための3つのポイント

- ①ひとくち30回以上かむ
ひとくち30回を目標にかむようにしてください
- ②食べ物を飲み物で流し込まない
食べ物がまだ口にあるうちは、飲み物で流し込まないようにしましょう。
よくかむと食べ物が細かくなり唾液も出やすくなるので、飲み込みやすくなります。
- ③左右両方の歯でかむ
よくかむことで表情筋も豊かになります。左右の奥歯でバランスよくかむことが大切です。



家族みんなで取り組んでみよう！かみかみゴクゴク体操

大人も気が付かないうちに口元の機能は衰えてしまいがちです。ですから、口の元気を保つことはとても重要です。そこでおすすめなのが、口を元気に保つ「かみかみゴクゴク体操」家族みんなで実践してみましょう！



歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につけるととても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。小学生の自律を促し、家族みんなで良い生活習慣を身につけるために、お役立ていただけますと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>