

ほけんだより 6月

しる西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

令和3年6月 宇都宮市立城山西小学校

その口の中



むし歯菌が大好き!?

歯みがきをていねいにしていない



歯についた
白いかたまりは、
ボクたちの家。
歯みがきなんて...
簡単でいいよ!



白いかたまりは歯垢と
言って、むし歯や歯周
病の原因になる菌がたくさんい
ます。水に溶けにくいので、う
がいだけではダメ。歯みがきで
きちんと取りのぞきましょう。

おやつをダラダラ食べている



砂糖がたくさん
入ったおかし。
ダラダラ食べようよ!



むし歯菌は、ダラダラ
食べている口の中が大
好き。食べものに含まれる糖分
をエサにして酸を作り出し、歯
を溶かしてしまいます。おやつ
は時間を決めて食べましょう。

あまりがまずに食べている



だ液がたくさん
出たら流されちゃう!
よくかまなくても
いいよ——



口の中の汚れを洗い流
してくれるだ液。よく
かんで食べるとたくさん出ます。
普段からかみ応えのあるものを
選んで、ひと口30回しっかりか
みましよう。

歯の健康教室 3年生

6月2日、3年生を対象に、学校歯科医の高田先生と
歯科衛生士さんによる「歯の健康教室」が開かれました。
みんな、たくさんの質問をしていて、充実した授業になり
ました。

高田先生から「コロナウイルスなど、口の中にいるウ
イルスは、歯みがきによって流し出すことができる」と
いうお話がありました。歯みがきは、むし歯予防だけで
はなく、感染症対策にも効果があるようです。

感染防止の
ため、マス
クをつけて
の歯みがき
練習でした

