



# ほけんだより



はきのしょうがっこう ほけんしつ れいわ んん がっ にち  
萩野小学校 保健室 令和7年6月11日



ぜん こく しょう がく せい は

たい かい おこな

## 全国小学生歯みがき大会を行いました！

6月4日(水)の6時間目に、全校で楽しく歯のみがき方やデンタルフロスの使い方を勉強しました。

### まとめ

#### ◆歯肉炎について

- 統計では、全体の40.2%の子どもたちが歯肉炎というデータも！→小学生でも歯肉炎になってしまうんです
- 歯肉炎の歯ぐきの見分け方は？→色(赤い)、形(丸くて厚い)、硬さ(やわらかい)、出血あり、

この4つのサインのうち、1つでもあてはまると、その歯ぐきは歯肉炎となります

- 軽い歯肉炎は、しっかり歯みがきをすれば、3日～1週間で健康な歯ぐきに戻せます！！
- 歯垢は細菌のかたまり→この細菌のかたまりを歯みがきで取り除くことが大事！！

※きちんとした歯みがきを身につければ、歯と口の健康は自分で守れます！！

#### ◆歯みがきの3つの基本

- ①歯ブラシの毛先を歯の面にきちんと当てる
- ②小さく動かしてみがく
- ③軽い力でみがく



※歯と歯の間は歯ブラシの毛先が入りにくいので、デンタルフロスを使おう！

#### ◆大人になっても健康な歯ぐきを保つために…

- ①歯ブラシとデンタルフロスを使って、きちんと歯みがきを毎日続ける！
- ②生活習慣に気をつける→甘いものをだらだらと食べ続けず！夜遅くまで飲んだり食べたりしない！
- ③定期的に歯医者さんに行く！→「おきざり歯垢」をプロの道具できれいに取ってくれます

★毎日の歯みがきで歯を大切にすることは、夢や目標をかなえるための第一歩になります！



鏡で自分の歯をよく見ながら、正しいみがき方で、  
ていねいに歯みがきをすることができました！  
デンタルフロスでみがき残しゼロをめざして、  
これからも歯みがきを続けましょう！

