

# ほけんだより 11月

第 8 号  
令和5年11月2日  
手打小学校保健室

11月の保健目標…姿勢を正しくしよう

11月6日～11日は「いい歯にっこり手打週間」  
大人の歯が生えてきたかな？鏡で自分の歯を見てみよう！  
大事な歯を守るために、歯みがきががんばろうね！



## きちんと歯みがきできているかな？



みがきのこしがおおいところ



⑥ ちいさいおとなのは



かがみ鏡でチェック！

## 歯みがきのポイント

① えんぴつもちで



② おくから <sup>じゅんばん</sup> 順番に

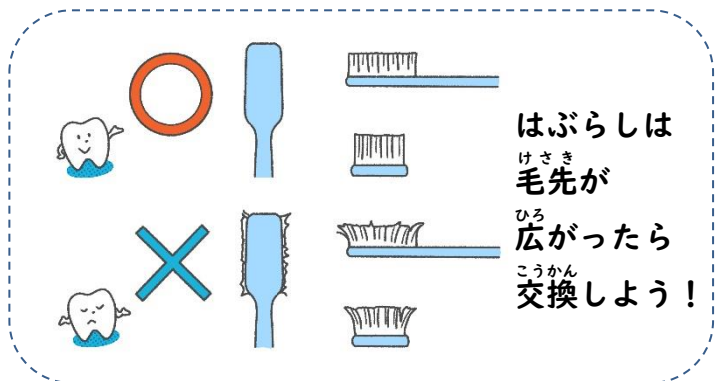


みがきのこし！



③ 1～2本ずつ

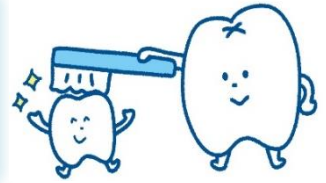
小さく動かしてみがこう



## 〈保護者の皆様へ〉

### ～いつまで必要？仕上げみがきのお話～

親による仕上げみがきは、目安として**8歳頃**までは必要だと言われています。(年齢はあくまで目安ですので、子供自身の歯みがきの上達度で仕上げみがきの卒業時期を決めていきましょう)



### ～どうして？～

- ・**第一大臼歯**（乳歯の奥に初めて生えてくる奥歯の永久歯）が生え始めてから2年間は最もむし歯になりやすいです。
- ・小さいうちは、子供の歯みがきだけではむし歯予防が不十分である場合が多いです。

### 第一大臼歯がむし歯になりやすい理由

- ・乳歯の奥に生えてくるので、本人や親が気づきにくい。
- ・歯肉の一部が歯に被さるように存在するため汚れがたまりやすい。

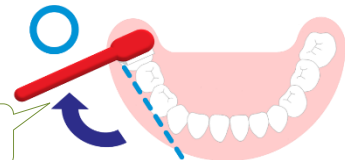


生えかけの歯は他の歯より背が低いのではぶらしがあたりにくいです。



まず歯ブラシの先を第一大臼歯にあてて

ほった側にごうと向きを変えましょう



この向きで前後に動かすことで小さい第一大臼歯もしっかり磨けます

### 高学年の歯みがきのポイント

高学年は体の変化が大きく、子供自身がその変化を敏感に感じ取れる時期なので、口腔の衛生習慣の大切さを自覚して定着させる絶好の機会です。この時期に正しい歯みがきを身につけて、**歯肉炎対策**として**デンタルフロスの使用**を始めましょう。

### 子供にも意外と多い歯肉炎



	健康的な歯ぐき	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？

