

ほけんだより

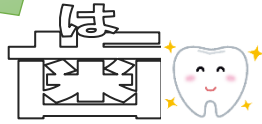
すくすく

2022年4月21日
千歳市立日の出小学校
1・2・3年生
文責：寺井

CCCCCCCCCCCCCCCC

CCCCCCCCCCCCCCCC|CCCCCCCCC2CCCCCCCCCCCCCCCC3CCCCCCCC

食べるだけじゃない！？



やくわり の役割

私たちは食事のたびに、歯を使って食べ物をかんで食べています。そんな歯の働きを知っていますか？

食べ物をかむ

歯の働きの第一は食べ物をかむことです。食べ物をかんで食べることで、私たちの体は栄養を取り入れています。



発音を助ける

歯がなくなると、歯の間から空気がもれてしまい、発音がうまくできなくなります。



健康を助ける

歯が悪くなると、かみ合わせが悪くなることから頭痛、肩こり、よく眠れないなどの症状が出てくる場合があります。



顔の形を整える

歯がなくなると食べ物をあまりかめなくなり、口のまわりの筋肉がおとろえて顔つきが変わってくる場合があります。子どものころにむし歯が多かったり、歯並びが悪かったりすると、顔の形に悪い影響を与える場合があります。



歯は、食べる以外にも私たちが元気に生活するために、たくさん役に立っているんですね。食べ物をおいしく食べ、健康に過ごすために、明日の歯科検診では歯医者さんに口の中を見てもらいますよ。



明日は歯科検診。歯科検診では、こんなことを調べています！

むし歯はないかな

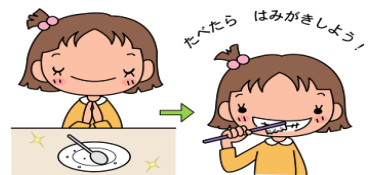
歯周病（歯ぐきの病気）ではないかな

あごの関節は大丈夫かな

歯並びやかみ合わせは大丈夫かな



しかけんしんひ 歯科検診の日は…



朝ごはんを食べ終わったら、きれいに歯をみがき、口をゆすいでみましょう。

マスクは歯医者さんの前に立ってから外して手に持っています。マスクを外したら、絶対声は出しません。

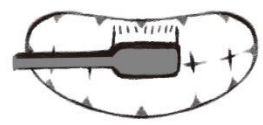
歯医者さんが口の中を見やすいように、大きな口を開けましょう。

うら面に歯みがきのポイントをのせました！見ながらみがいてみよう。

歯みがきのポイント 3つ

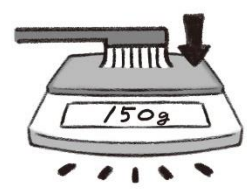
1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



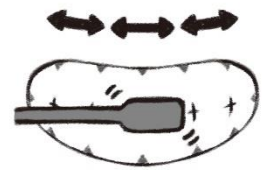
2 カ加減

150~200gくらいの軽い力でみがく



3 動かし方

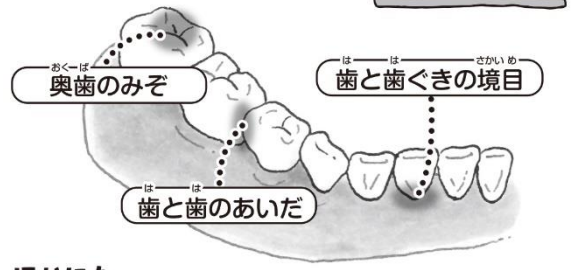
小刻みに動かして1~2本ずつみがく



さらなるポイントで むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも.....
 ひっこんでいる歯
 飛び出している歯
 抜けている歯 など



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切!

鏡で確認しながら



みがく順番を決める

.....など、工夫をして歯をみがこう!