

保健だより 6月



6月4日～
10日は

はの衛生週間

貝塚市立永寿小学校
平成23年6月1日発行



歯には、いろいろなやくわりがあります。まず、「ものをかむ」という歯本来のやくわり。それから、「発音をたすける」「顔の形をととのえる」などのやくわり。そして何より、歯ごたえをたのしみ、なんでもおいしく食べるために、歯はかせないものです。

6月16日(木)は、**歯科検診**です
歯科検診は午後からなので、
歯ブラシを持ってきて給食の後に
歯みがきをしておいて下さい。



どうしてむし歯になるの？



歯に食べかすがついていると、
口の中にあるミュータンスとい
う、むし歯をつくるきんが
悪さを始めます。

ミュータンスは、
あまいものの食べかす
が大すき!!



ミュータンスは、食べかすを
とりこんで、歯をとかす「酸」
をつくります。

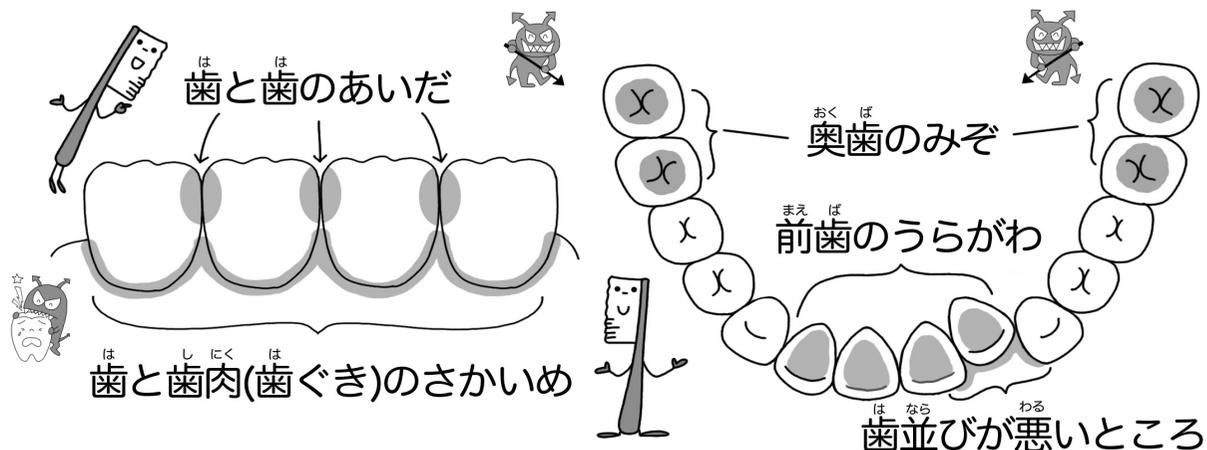
ミュータンスは、
食べかすが歯につ
いていなければ酸
はつくれない!!



酸で歯がとがされてむし歯に
なるのです。



みがき残しやすいところは、ここだよ!

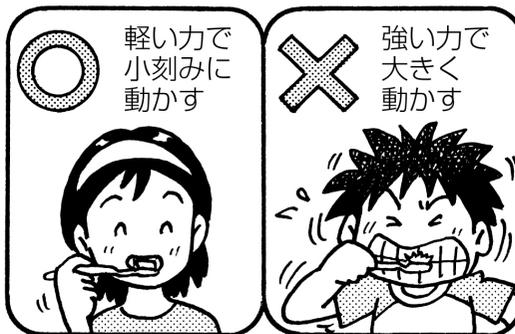


歯と歯の間は、
「糸ようじ」を使
うとよくとれる

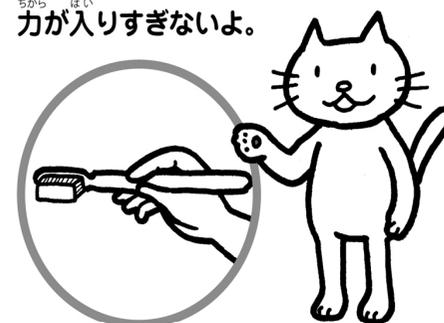
「みがけている」から
「みがけている」へ



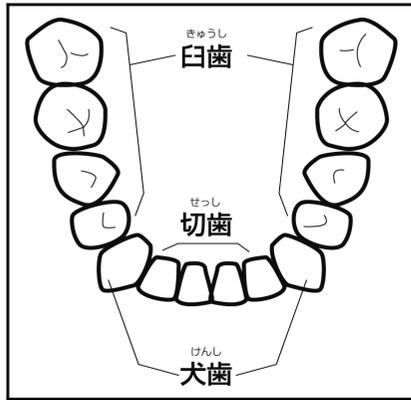
正しい歯ブラシの使い方は？



えんぴつと同じようにもつと
力が入りすぎないよ。



歯(永久歯)の並び方と、名前・役割



みなさんは、自分の歯を見たことがありますよね。歯には、3種類の形があることに気づいていましたか？

この3種類の歯があることで、私たちは肉食動物や草食動物と違って、どんな食べ物でもよくかんで食べ、栄養をとることができるのです。歯の形は食べものの種類と深くかかわっているのです。

犬歯 (糸切り歯)



食べ物を「切りさく」

切歯 (前歯)



食べ物を「かみ切る」

臼歯 (奥歯)



食べ物を「かみくだき、すりつぶす」

永久歯は、一生使う大切な歯

5~6才になると、乳歯がぬけて、永久歯に生えかわりはじめます。さいしょの永久歯は、乳歯の奥に生えてくる「6さいきゅうし」。

「よく噛むと」「いいこといっぱい!」



この歯は、かむ力がもっとも強い、だいじな歯です。その後、前歯から順に生えかわり、13~14才ごろには、すべて永久歯になります。



歯の〇×クイズ10問



1. おやつはなるべく時間を決めて食べた方がいい。 ()
2. 人間は、大人の歯がぬけてもまた生える。 ()
3. 子どもの歯は、全部で20本。 ()
4. 大人の歯は、全部で40本。 ()
5. ケーキやチョコレートをいっぱい食べたら虫歯にならない。 ()
6. 毎日ちゃんと歯みがきをしてても虫歯になることがある。 ()
7. よくかんで食べたらひまん予防になる。 ()
8. 歯みがきが虫歯予防に一番である。 ()
9. 6才きゅうしは6才ごろにはえるから6才きゅうしという。 ()
10. 虫歯は夜に作られる。 ()

※答えは保健室の前にはっています。