

げんきっ子11がつ

がつようか は ひ
11月8日は「いい歯の日」です。

れいわ わん がつなの か
令和5年11月7日

みたかしょうがっこう
三高小学校



どうしてたくさん歯の？

しょくじ とき か た
食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

肥満防止

まんぷくかん え たす
満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます



味覚の発達

た もの あじ かたち かた
食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります

脳の発達

けっこう そくしん のう
血行が促進され、脳の発達が促されます

歯の発達

は はつたつ
唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

ほか よぼう いちよう はたら そくしん
他に、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。

歯みがきパトロール隊

みがき残しはないかな？

かる ちから 軽い力で、こぎみに 動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めになると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

歯のクイズ

わかるかな？

Q. 大人の歯の本数は？

① 20本
② 24本
③ 28本

子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

① 虫歯
② 歯周病
③ ケガ

歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

① 奥歯の溝
② 歯と歯の間
③ 歯ぐきと歯の境目

虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

① 3カ月に1回
② 1年に1回
③ 3年に1回

虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回