



6がつのほけんもくひょう  
歯と口の健康を  
かんがえよう

かみはらっこの歯の健診結果です！**6年間むし歯のないきれいな歯のお友達が16人**いました！すごいですね。**むしばがあったひとは、はいしゃさんで治してもらいましょう。**治療をすませてピカピカの歯になったひとは、**きれいな歯を「はみがき」でキープ**してくださいね！



## むし歯のなかった人



## 歯科検診の結果

むし歯のある人

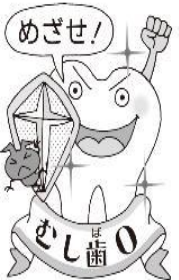
治療を済ませた人



あたらしいスタイルで  
**給食後のはみがき がはじまります！**  
ハブラシ・コップ・ふくろの準備をおねがいします！



歯にくっついているぬるぬる・ざらざらした歯垢「**しこう**」は**菌のかたまり**です！1mgのなかに、1億こ以上の菌がいます。ミュータンスキンは、みなさんが食べた**ごはん・おやつ・あまいのみもの**などをえさにして **歯をとがして「むしば」に、はぐきにもわるさをして歯肉炎(しにくえん)にしてしま**います。菌のなかには、腸まで運ばれて、体調を崩す原因になることもわかっているよ。なので、**食べたあとにはみがき**をして、たべかす や しこうをとりのぞくことが大切です！



- ～ やってみよう！ **あたらしい歯みがきスタイル** ～
- 1 手洗い場がこまないように
  - 2 はみがき中はおしゃべりしない
  - 3 口をとじてはみがき。手でおおってもいいですね
  - 4 ぶくぶくうがいは少ない水で1～2回。はきだすときは低いところでゆっくりと。
  - 5 ハブラシはよくあらって、ハンカチでふきます。
- ※歯みがきのうた「イ～ハ～」動画【みがきかた編】をみながらたのしくはみがきをします！  
お家でも見てみてね！



- 食事の後に歯みがきをしている
  - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
  - 歯ブラシは軽い力で、こざざみに動かしている
  - みがき残しやすい場所もみがけている
- 
- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう！

# むし歯にするぞ〜！ ミュータンス菌は こんな子が大好き

**食後に歯をみがいていない**

快活な活動しすぎたため、酸性の環境がいんだよね。

**食べ物をよくかんでいない**

だ液が少なければ、洗い流されなくて「ミッキー」

**お菓子をよく食べる**

大好きな糖分がいつば〜、酸を出して歯を溶かすぞ〜

生活習慣と歯みがきで、ミュータンス菌をやっつけよう！

- 夜はねむくてもはみがきをがんばろうね
- 「よく噛むこと」はこんなにたいせつ！
- ひ肥満をふせぐ み味覚の発達 こ言葉の発音がはっきり の脳の発達 は歯の病気をふせぐ
- ががんをふせぐ い胃腸の働きを促進 ゼ全身の体力向上
- あまくないおやつや飲み物、さらっとしたおやつがおすすめ だよ！

## 歯を守れ！ 怪盗ハスケからの予告状

**怪盗ハスケ**  
歯みがきしないで、歯を盗む

**ハミガキ警部**  
子どもたちの歯の健康を守っている

**歯垢**  
歯垢のかたまり。歯につくって、むし歯や歯肉炎をまよこす

ハミガキ警部！ 怪盗ハスケから暗号の予告状です！

なにっ？

予告状

ガクんの C1・GOの  
をいただきます。

怪盗ハスケ

ん？

「ハ」ヌケ…か！

ガクんの C1・GOの  
をいただきます。

よし！  
ハガクんのもとへ急ごう！

ハガクんのいえ

歯みがき、面倒くさいから最近してないな〜

歯みがきを！！ していないだと

わっ！ びっくりした

怪盗ハスケから予告状が届いたぞ

C1（初期のむし歯）とGO（軽度の歯肉炎）があるではないか。歯みがきをしないと、歯を盗まれてしまうぞ！

歯がなくなると、こうなるぞ

- ・食べ物をおしく食べられなくなる
- ・うまく話せなくなる
- ・体のバランスが悪くなる
- ・歯を見せて笑うのが恥ずかしくなる

おいしいもの食べたいし、友だちともいっぱい話したいよ！

**ガン**

歯みがきする！

ヒビ女  
ハガクんの歯をいただく計画を進めるか PIPPI…

ん？…歯垢と連絡がつかないぞ！ まさか！

歯みがきしたのか〜！

（そー！おほえろよ！）

歯をずっと大切に  
するんだぞ

みんなも歯をみがこうね



~おうちのかたへ~  
**水泳学習(がくしゅう)は**  
**体力(たいりよく)を消耗(しょうもう)します**  
 前日(ぜんじつ)とプール学習(がくしゅう)のあった日は  
 ○早く眠(ねむ)り、体(からだ)のつかれをとりましょう。  
 ○朝(あさ)ごはんはしっかり食(た)べましょう  
 ○体調(たいちょう)がよくないときは無理(むり)をしないでね。  
 ~安全で楽しい水泳学習への応援をおねがいします~