

2025年

6

# ほけんだより



6月3日発行

青木小学校

保健室



## 歯と口の健康週間 6/3～6/9

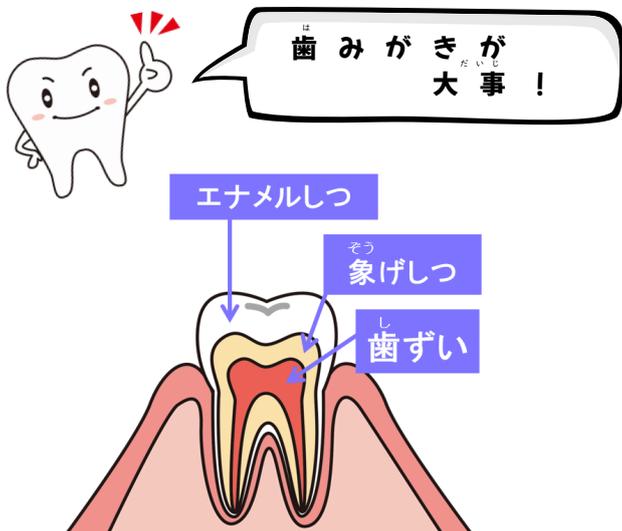
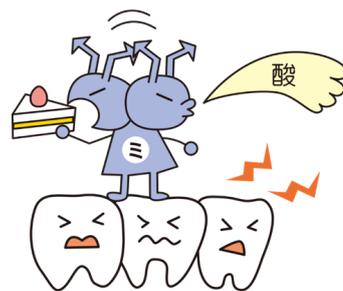
自分の歯や口のことについて興味をもち、おし歯予防や口の中の健康についての意識が高まるよう、歯と口の健康週間を行います。週間中は、歯みがきチェックカード、染め出しでみがき残しの確認、給食にかみかみメニュー、歯の本の紹介、健康委員会の児童集会などで、歯と口への関心を高めます。

この機会に、おうちでもお子様の歯みがきのし方を見直していただき、望ましい歯みがき習慣を身につけるきっかけにしていきたいと思います。



## 歯の表面はとてめかたい！ でも…

歯の表面をおおっているエナメル質のかたさは、水晶と同じくらいと言われ、体の中で最もかたいのですが、おし歯菌がつくりだす酸で溶けてしまいます。



## こんなところがみがきにくい！

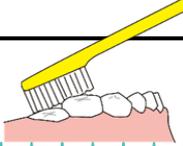


同じ小学生といっても、高学年と低学年では口の中の歯の様子はけっこう違います。もちろん個人差もあります。みがくときの参考にしてください。

## ◎1、2年生の時期の歯の特徴

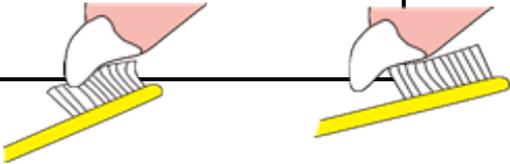
上下の歯が生えかわる。第一大臼歯（6歳臼歯）上下左右4本がかみ合う。第一大臼歯がむし歯になりやすい。

<p>目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯みがきの基本と歯ブラシの毛先の使い方がわかる</li> <li>・ 第一大臼歯のかみ合わせ面がきれいにみがける</li> </ul>	
-----------	--	---



## ◎3、4年生の時期の歯の特徴

奥歯の乳歯がぬけて、第一小臼歯、第二小臼歯が出始める。上顎の切歯（前歯）が生えそろってくる。上の前歯の間におし歯が発生しやすい。歯肉炎も出始める。

<p>目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前歯の内側をきれいにみがける</li> <li>・ 奥歯をきれいにみがける</li> </ul>	
-----------	---	--

## ◎5、6年生の時期の歯の特徴

第二小臼歯（7番目の奥歯）が生え始める。第二大臼歯は生え始めからむし歯になりやすい。犬歯（系切り歯）が出始め、前歯が生えそろう。歯肉炎の人が増えてくる。

<p>目標</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第一、第二大臼歯（奥歯）がきれいにみがける</li> <li>・ すべての歯をきれいにみがくことができる</li> <li>・ 歯みがきで歯肉炎を改善できる</li> </ul>	
-----------	--	---