



令和4年6月6日(月)

糸満市立高嶺小学校 保健室



むし歯を予防するポイントを知ろう!

■むし歯菌を減らす

むし歯菌を少なくするためにには、歯みがきをしっかりと行ない、歯垢（歯のかたまり）をとりのぞくことが大切です。歯垢がたまるとやすいのは、かみ合わせの部分のみぞ、歯と歯ぐきのあいだ、歯と歯のあいだなどです。

◎すみずみまで、ていねいに歯みがきをしましょう。

6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。この機会に、自分の口の中や歯の健康について考えてみましょう。

白い歯を見せてニッコリ笑う高嶺っ子をめざしましょう。

6月に入りだんだんと暑さも本格的になってきます。熱中症に気をつけながら、毎日を元気に過ごしましょう。

じょうずな歯みがきの“コツ”!!



◀前歯は歯ブラシを90度にあててみがく



▲かみ合わせ部分は奥歯までしっかりと



▲歯と歯ぐきの間は、歯ブラシを45度に

むし歯になりやすい食べもの



キャラメルやビスケット、チョコレートなどは、砂糖が多く入っているうえ、歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすい食べものです。

参考：「歯の絵事典」監修：関口 浩 刊：PHP研究所

医師さんを紹介します

今年度も皆さんのがんこくを守ってくださる先生方です。

- 学校医：神谷鏡子先生（かみや母と子のクリニック）
- 学校歯科医：上原智也先生（上原歯科クリニック）
- 学校薬剤師：伊敷松太郎（なごみ薬局）

ウラ面に南部地区歯科医師会からの歯科保健情報番組のお知らせがあります