

6月の月間目標



きちんとはみがこう！

食事の後や、夜寝る前に歯みがきの習慣はついていませんか。歯みがきをきちんとしないと、むし歯や歯ぐきの病気になるやすくなります。また、毎日きちんと歯みがきすることは、基本的な生活習慣を身に付けることにもなります。

歯みがきをして、むし歯や歯ぐきの病気を防ぐとともに、時間を決めて行うなど、毎日の生活習慣も整えていきましょう。



(むし歯の起こり方)

- ① 食べ物を食べると、口の中の細きんが食べかすや糖分をもとにして歯こうを作ります。
- ② 歯についた歯こうの細きんが酸を出し、歯をとかしてむし歯ができます。

(歯ぐきの病気の起こり方)

- ① 歯と歯ぐきの間の歯こうなどが原因で歯ぐきが炎症を起こします。(歯肉炎)
- ② 歯を支える骨がとけて、歯がぐらぐらしたり、ぬけたりします。(歯周炎)



むし歯や歯ぐきの病気が起こりにくい生活習慣をつくろう！

むし歯や歯ぐきの病気ににくい生活しよう！

歯は酸に弱い性質があります。食事中や食後は酸が強くなり、歯がとけやすい状態になっています。この状態が長く続かないようにすることが大切です。

○食後の歯みがきの習慣をつけよう。

○ていねいに歯みがきしよう。

歯ブラシのブラシ部分を使い分け、みがき残しがないように、ていねいに歯をみがきましょう。

○不規則な食生活をしないようにしましょう。

○おやつに甘いものを食べ過ぎないようにしよう。



歯みがきすることは・・・



歯みがきの一番の目的はむし歯予防ですが、子どもの自己管理能力を育てることにもなります。自己管理能力が育まれると、熱中症に気をつけて適度な水分補給をしたり、感染症に気をつけて手洗いやうがいをきちんとしたりなどができるようになります。

歯みがきを通して、子どもが自分の健康は自分で守るという意識も育てていきましょう。



毎月第3日曜日は

「家庭教育・家庭の日

(いきいきセンター)」です



家庭教育 Web ページ

奈良県立教育研究所