

ほけんだより 6月

令和8年5月29日
品川区立山中小学校

6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」です。

小学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。あごの骨が成長せず子どものサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう、歯が重なって生えてしまうことがあります。あごの骨の成長に大切なのは、しっかりよくかんで食べることです。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。また、よくかむことで、消化を助ける、食べ過ぎを防ぐ、頭の働きがよくなるなどたくさん体にいいことがあります。「ひとくち30回」を目安に、よくかんで食べましょう。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間



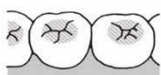
まいにち
毎日チェックして、

いつもきれいな歯でいよう

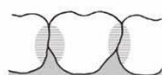
- ☐ 食事の後はみがきをした
- ☐ 歯ブラシは軽い力で、小さく動かして、1カ所20回以上みがいた
- ☐ みがき残しがないように、ていねいに時間をかけてみがいた（3分くらい）
- ☐ 鏡を見ながらみがいた
- ☐ みがき残しやすい場所もみがけている



みがき残しやすいところ



◇ 奥歯のみぞ



◇ 歯と歯の間



◇ 歯と歯ぐきの境目