

ほけんだより 歯科保健指導号



令和8年6月30日（火）
青柳小学校保健室
第17号（1年生特別号）

おうちの人と一緒に読もう♪

「第一大臼歯を見つける」という宿題に御協力いただき、ありがとうございました。6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」であることから、6月12日（金）に、学級担任と一緒に歯科保健指導を行いました。保護者の皆様にも、学校でどんな学習をしたのかを知っていただくとともに、御家庭での歯みがき指導等に生かしていただければと思います。



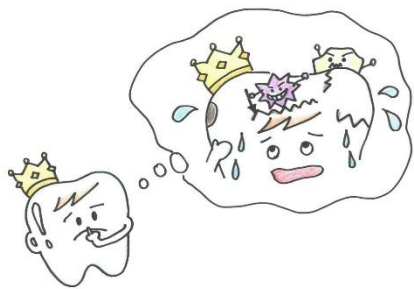
第一大臼歯を上手にみがこう！

一番大きい

第一大臼歯

かむ力が
一番強い

大人の歯が
きれいに並ぶ
ように
号令を出す



第一大臼歯がむし歯になりやすい理由

- 生えたての歯は弱い
- 頭がデコボコしている
- 生えている途中は歯ブラシが届きにくい

第一大臼歯の上手なみがき方

- 歯ブラシはえんぴつ持ち
- 生えている途中→口を大きく開けて、歯ブラシを横から入れる
- 生えている→1本の歯を20回みがく



ほけんだより 歯科保健指導号



れい わ ねん がつ にち か
令和8年6月30日(火)
あ お や ぎ し ょ う が っ こ う ほ け ん し つ
青柳小学校保健室
だ い ご う ね ん せ い と く べ つ ご う
第18号(2年生特別号)

おうちの人と一緒に読もう♪

6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」であることから、6月9日(火)に、学級担任と一緒に歯科保健指導を行いました。保護者の皆様にも、学校でどんな学習をしたのかを知っていただくとともに、御家庭での歯みがき指導等に生かしていただければと思います。



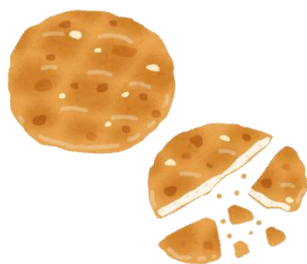
むし歯になりにくいおやつを考えよう！



むし歯の原因

- ①歯みがきをしない(食べかすが残る)
- ②むし歯菌が食べかすの糖をえさにして、歯垢となって歯にくっつく
- ③むし歯菌が、歯垢の中で酸を出す
- ④酸がかたい歯を溶かす

むし歯になりにくいおやつ



- 甘くない(砂糖が少ない)
- 歯にくっつきにくい

おやつとの上手な付き合い方

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ(むし歯になりやすいおやつを食べてはいけないわけではない)
- 飲み物は水やお茶、牛乳が良い
- おやつの量を考える
- おやつ後の歯みがき(歯ブラシはえんぴつ持ち)



ほけんだより 歯科保健指導号



れい わ ねん がつ にち か
令和8年6月30日(火)
あ お や ぎ し ょ う が っ こ う ほ け ん し ゅ
青柳小学校保健室
だい ご う ねん せい と く べ つ ご う
第19号(3年生特別号)
おうちの人と一緒に読もう♪

「自分の歯の様子を調べる」という宿題に御協力いただき、ありがとうございました。6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」であることから、6月17日(水)に、学級担任と一緒に歯科保健指導を行いました。保護者の皆様にも、学校でどんな学習をしたのかを知っていただくとともに、御家庭での歯みがき指導等に生かしていただければと思います。



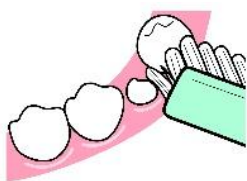
自分の歯並びにあったみがき方を見つけよう！



生え変わりの時期の歯を大切にするために
○歯みがき(歯ブラシはえんぴつ持ち)
○乳歯も大切にする←むし歯になった乳歯があると
正しく歯が生え変わらない

気をつけてみがくところ

抜けている歯



生えかけの歯



重なり合って
引っ込んでいる歯



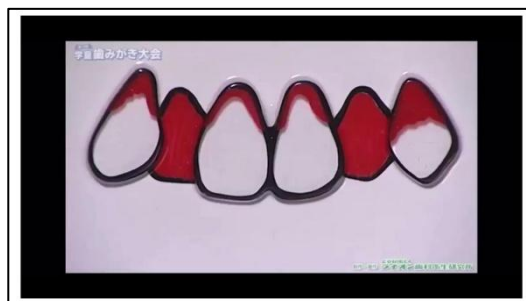
揺れている歯



口を大きく開けて
歯ブラシを横から入れる

歯ブラシを
縦にする

指でおさえる



ほけんだより 歯科保健指導号



れい わ ねん がつ にち か
令和8年6月30日(火)
あ お や ぎ し ょ う が っ こ う ほ け ん し つ
青柳小学校保健室
だ い ご う ね ん せ い と く べ つ ご う
第20号(4年生特別号)

おうちの人と一緒に読もう♪

6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」であることから、6月8日(月)に、学級担任と一緒に歯科保健指導を行いました。保護者の皆様にも、学校でどんな学習をしたのかを知っていただくとともに、御家庭での歯みがき指導等に生かしていただければと思います。



かむことの大切さを知ろう！

かむことの大切さ



歯

むし歯予防

い

胃腸に優しい

の

脳に刺激

ち

力が出る

だ液の働き

よくかむ
(顔の筋肉を動かす)

よくかむために気をつけること

- 急いで食べない
- 水分で流し込まない
- かみごたえのあるものを食べる

かむ力を高めるために

- 歯みがき(歯ブラシはえんぴつ持ち)
- 好き嫌いをしない



ほけんだより 歯科保健指導号



れい わ ねん がつ にち か
令和8年6月30日(火)
あ お や ぎ し ょ う が っ こ う ほ け ん し ゅ
青柳小学校保健室
だ い ご う ね ん せ い と く べ っ ご う
第21号(5年生特別号)
おうちの人と一緒に読もう♪

6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」であることから、6月1日(月)に、学級担任と一緒に歯科保健指導を行いました。保護者の皆様にも、学校でどんな学習をしたのかを知っていただくとともに、御家庭での歯みがき指導等に生かしていただければと思います。



健康な歯肉をつくろう！

健康な歯肉



- 色：うすいピンク
- 形：スーッと入り込んでいる(三角)
- さわった感じ(かたさ)：ピチピチ
- 出血：出ない

歯肉炎の歯肉



- 色：赤っぽい
- 形：丸くふくらんでいる
- さわった感じ(かたさ)：ブヨブヨ
- 出血：出る

歯肉炎予防の上手なみがき方

- 歯ブラシはえんぴつ持ち
- 鏡を見ながらみがく
- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45°で当てる
- デンタルフロスも使う



ほけんだより 歯科保健指導号



れい わ ねん がつ にち か
令和8年6月30日(火)
あ お や ぎ し ょ う が っ こ う ほ け ん し つ
青柳小学校保健室
だ い ご う ね ん せ い と く べ つ ご う
第22号(6年生特別号)
おうちの人と一緒に読もう♪

6月4日～6月10日が「歯と口の健康週間」であることから、6月16日(火)に、学級担任と一緒に歯科保健指導を行いました。保護者の皆様にも、学校でどんな学習をしたのかを知っていただくとともに、御家庭での歯みがき指導等に生かしていただければと思います。



自分で歯と口の健康を守るための生活習慣について考えよう！

6年生でもみがき残し・・・

歯と歯肉の境目



歯と歯の間

奥歯のかみ合わせ



第二大臼歯の上手なみがき方

- 歯ブラシはえんぴつ持ち
- 生えている途中→口を大きく開けて、歯ブラシを横から入れる
- 生えている→1本の歯を20回みがく



歯肉炎予防の上手なみがき方

- 歯ブラシはえんぴつ持ち
- 鏡を見ながらみがく
- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45°で当てる
- デンタルフロスも使う

1～5年生の復習をしながら、歯みがき習慣・食習慣について考えました！