

ほけんだより



南郷小学校室
保健室
No. 8 2023年11月2日



自分の歯並びに合ったみがき方

を知ることが大切です

みなさんは、自分の口の中を確認しながら歯みがきをしていますか。子どもの歯から大人の歯に生えかわったり、奥歯に新しく歯が生えてきたり、矯正している途中であったり…小学生の時期は、成長とともに、歯の数や歯並びが大きく変わる時期です。今の自分の口の中の様子を確認し、ぴったりのみがき方を探すことが、むし歯を予防するためにとっても大切です。鏡で自分の口の中を確認しながら歯みがきをしましょう。

11月の保健目標

● 姿勢を正しくしよう



みんなは大丈夫？みがき残しが多い場所とみがき方

前歯のうら側

前歯のうら側はみがき残しの多いところ。舌で前歯のうらを触ったとき、ざらざらしていたら要注意です。

歯と歯ぐきの境目

歯と歯ぐきの間のみがき残しは、歯ぐきの病気（歯肉炎）のもとです。やさしい力でいいにみがきましょう。

歯並びがでこぼこしているところ

子どもの歯と大人の歯がとなり合っているところや歯並びがでこぼこしているところは、歯ブラシを縦にしてみがきましょう。

低い奥歯（生え始めの奥歯）

生え始めの歯は、柔らかく、汚れが付きやすいので、むし歯に注意が必要です。口の横から歯ブラシを入れてみがきましょう。

だれの歯が一番？

一番重い歯は？	一番長い歯は？	かむ力一番は？
ゾウの長い鼻の横から伸びたキバ。これはじつは前歯なのです。重さ100kg以上のゾウもいるんだって。	ゾウの歯（キバ）は長さもダントツ。大きいゾウなら3m以上もあります。体はゾウほど大きくないのに、同じくらい長い歯をもつのは、北極の海に住むイッカクです。頭に生えたツノに見えるものは、上くちびるを突きぬけるための犬歯だそうですよ。	ワニのかむ力は、1cm ² あたり260kg。ちなみにヒトがステーキをかむ力は1cm ² あたり10~14kg。くら比べるとその力の強さがわかりますね。



