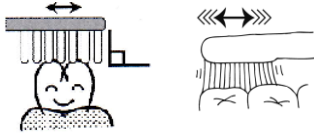


# ほけんだより



3年生は授業で、みがき残しのあるところを確認しました。みがき残しをそのままにしておくと、むし歯や歯肉炎の原因になります。毎日、かがみを見ながら、みがき残しのないように、ていねいにみがきましょう。もうすぐ今年もおわります。今年のごれは今年のうちきれいにしたいですね。冬休み中も「食べたらみがく」の習慣を続けて、ていねいな歯みがきをしましょう。

## みがきかたのポイント



歯ブラシを直角に当てて、細かく軽い力で動かす。

きれいに歯のごれを落とすには、歯に歯ブラシを直角に当てて、1～2本ずつ軽い力でこきざみに動かすことが大切です。

しかし、歯はでこぼこしているので、工夫しないと直角に当てることはできません。まず、歯ブラシの全面で全体をていねいにみがいてから、歯ブラシの毛先を使い分けて、みがきにくいところをみがきましょう。かがみを見ながらみがくと、歯ブラシの当て方を確認できます。また、毛先の開いた歯ブラシでは十分にみがくことができません。1か月に1回をめやすに歯ブラシの交かんをおすすめします。

## みがく力の強さ

軽い力でみがくことが大切です。  
150～200gの力でやさしくみがきましょう。



## みがき残しが多い場所

 ・奥歯のみぞ	 ・歯と歯の間	 ・歯と歯肉のさかいめ	 ・歯が低いところ
 ・前歯のうらがわ	 ・歯ならびがでこぼこしているところ		

## 歯ブラシの毛先の使い分け

<p>つま先</p> <p>奥歯のみぞ・奥歯のむこうがわ ひっこんでいる歯など</p>	<p>かかと</p> <p>前歯のうらがわ・ 奥歯の手前がわなど</p>	<p>わき</p> <p>歯と歯肉のさかいめ・ 歯と歯の間など</p>
---	--	---

かむことが体にもたらす良い効果は「卑弥呼の歯がいー！」(ヒミコノハガイー)と覚えてください。よくかんでゆっくと楽しい食事時間がもてるといいですね。



☆「ヒ」: 肥満防止

よくかんで食べることで、食事がゆっくと進み、食べ過ぎを防ぎます。



☆「ミ」: 味覚の発達

しっかりとかむことで、食べ物が細かくなり、味がよくわかるようになります。



☆「コ」: 言葉の発達

口周りの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。

☆「ノ」: 脳の発達

脳に流れる血流量が増え、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防できます。



☆「ハ」: 歯の病気予防

よくかむことでだ液がたくさん出ます。だ液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯周病の予防につながります。



☆「ガ」: ガンの予防

だ液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えるので、ガンの予防にもつながります。

☆「イー」: 胃腸快調

よくかむことで食べ物とだ液がよく混ざり、だ液に含まれる消化酵素により消化が促進されて、胃腸の負担を少なくします。



食べるために(かむために)大切な歯、友だちや家族としゃべるために大切な歯、ここぞという時に食いしばるために大切な歯、生活する中で大きな役割を果たしてくれる歯は毎日のていねいな歯みがきで簡単に守ることができます。80才でも20本の歯が残っていることを目標(8020運動)に、今日の染め出しで気づいた普段磨き残してしまっている場所を意識して、これからの歯みがきに取り組みましょう。

<3年生の保護者の方へ>

今日から5日間、別紙のようにピカピカチャレンジに取り組めます。ていねいな歯みがきが毎日の習慣となるよう、ご協力をお願いいたします。お時間のある時には磨き残しチェックとして、ぜひ仕上げ磨きをしてあげてください。楽しい歯みがきタイムになるといいですね。