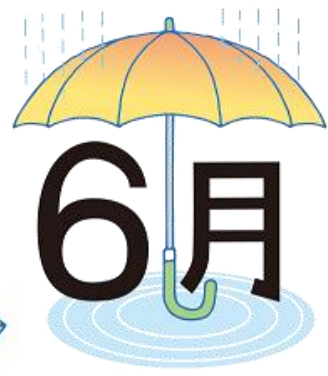




令和6年6月3日(月)石尾台小学校

ほけんしつ

ほけんもくひょう

保健目標：ていねいに歯をみがこう



はくちのけんこうクイズ



正しい方はどちら？「こたえ」は2まい目にあります。ぜんもん正かいまで、何度でもチャレンジ！

- ① 歯みがきをするのは、(A:食べるまえ B:食べたあと) がいい。
- ② 歯みがきをしないと歯に (A:さいきん B:虫) がくっつく。
- ③ 歯ブラシだけでよごれは (A:ぜんぶ B:だいぶ) おとせる。
- ④ 歯ぐきのはれをほうっておくと、歯が (A:ぬける B:はえてくる) ことがある。
- ⑤ 歯いしゃさんには、歯が (A:いたくなってから B:いたくなくても) 行く。

プールが始まります



プールに入るまえに、チェックしましょう。

◇ 目・耳・はなのびょう気でちりょう中の人、プールに入っているか
おいしゃさんにそうだんしましょう。

◇ まえの日のよるは、はやくふとんに入っているししっかりねむりましょう。

◇ つめきり・耳そうじをすませておきましょう。(けがやびょう気をふせぎます)

プールのやくそく：みんなのあんぜんのために





- ① は 歯みがきをするのは、(A:食べるまえ B:食べたあと) がいい。



むし歯^ぼさんは、食べ^たかすをエサにして、「さん」というものをつ^{つく}くり、歯^はをと^とかします。食べた^たあとは、歯^はみがきをして食べ^たかすが口^{くち}の中^{なか}にのこらないようにすることがだいじです。

- ② は 歯みがきをしないと歯^はに (A:さいきん B:むし^{むし}) がくっつく。



歯^はみがきをしないと、歯^はにたくさんのさいきん(むし^ぼ歯^はさん)があ^あつまって「歯^しこう」というよごれが歯^はにくっ^くつきます。歯^はみがきでし^しっかりとりぞきま^ましょう。

- ③ は 歯^はブラシだけでよごれは (A:ぜんぶ B:だいぶ) おとせる。



歯^はブラシだけでは、歯^はと歯^はのあいだのおくまでとどかないこ^ことがあります。デンタルフロスをつ^つかってみたり、歯^はいし^いゃさんでし^しっかりそうじ^じしてもら^らったりすること^こもだいじです。

- ④ は 歯^はぐきのはれをほう^{ほう}っておくと、歯^はが (A:ぬける B:はえてくる) ことがある。



歯^はぐきのはれ(歯^はにくえん)は、歯^はと歯^はぐきのあいだに入りこんださいきん^{さいきん}によ^よっておこ^こります。ほう^{ほう}っておくと、「歯^ししゅうびょう」というびょう^{びょう}き^きになり、ほね^{ほね}がと^とけて、歯^はがぬ^ぬけてしま^まうこ^ことも。まい日^{にち}の歯^はみがきでふせぐこ^ことができます。

- ⑤ は 歯^はいし^いゃさんには、歯^はが (A:いたくな^なってから B:いたくな^なくても) 行^いく。



むし^ぼ歯^はは「いたい」とかんじたとき^{とき}には、かなりひどくな^なっています。歯^はぐきのはれは、いた^{いた}みが^がない^{ない}ので、きづ^{きづ}か^かない^{ない}う^うちにひど^{ひど}くなります。半年^{はんとし}に1かい^{かい}は、何^{なに}もな^なくても歯^はいし^いゃさん^{さん}に行^いくこ^ことがたいせつ^{せつ}です。