

# ほけんだよ 6月

令和 8 年 6 月 9 日  
伊豆の国特別支援学校  
伊豆松崎分校 保健室

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。保健指導でも「歯を大切にするために」正しい歯みがきの仕方と、自分にあったみがき方を考えました。



歯ブラシの持ち方や、歯ブラシをあてる力加減、歯ブラシのあて方などを体験した後、歯の染め出しを行いました



歯の染め出しは新しいみがき残しと、古いみがき残しがわかりました。赤や青くなっているところを、どうやったらきれいにみがけるのか考えながら、きれいにみがくことができました。



ふるい歯は  
どうしてダメなの？

## よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



## 歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



## ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えていきます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



## だ液のすごい4つの力

**消化を助ける**  
だ液が食べものを消化しやすい状態にするよ

**むし歯予防**  
食後むし歯になりやすい酸性の状態になる口の中を元に戻すよ

**清潔にする**  
食べかすや汚れを洗い流すよ

**細菌から守る**  
口に入った細菌が増えるのを防ぐよ

こんなにすごい力のあるだ液を出すトレーニングをしよう

### トレーニング① かみかみトレーニング



1口で30回かむのが理想。  
まずはいつもより10回多くかもう

### トレーニング② うるおいチャージトレーニング



こまめに水分補給。  
休み時間のたびにひと口水を飲もう

### トレーニング③ 鼻すいすいトレーニング



呼吸は鼻呼吸に。  
口からではなく、鼻から息を吸おう

どれもとっても簡単だよ。  
一つずつチャレンジして  
歯と口の健康を守ろう



アボちゃんサポーターの委嘱式が行われました。1年浅川金士さん、馬場萌那未さんが松崎高校生と一緒に1年間、アボちゃんサポーターとして活躍してくれます。どうぞよろしくお願いいたします。

