



令和8年6月17日  
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.6

# ★ 歯みがき がんばりました ★

6月1日～6月12日までの2週間、歯みがきがんばり週間がありました。期間中は、手順表や鏡を見ながら歯みがきに取り組みました。また、各学年に養護教諭から歯科指導を行いました。

いちだい だい一大きゅうしのとくちょう

「歯」の王さま



いちばん大きい

ちからが 一番つよい

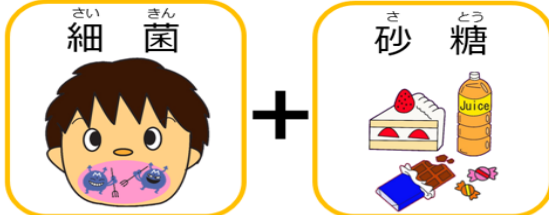
1・2年生「歯の王さまをピカピカに！」  
 第一大臼歯はかむ力が強くて大きいので、歯の王さまと呼ばれています。しかし、生えかけや生えたばかりのときはむし歯になりやすい歯でもあることを伝えました。歯ブラシをななめに入れて、ほっぺたをひっぱりながらみがきましょう！

3・4年生「どうしてむし歯ができる？」  
 私たちの口の中にあるミュータンス菌と、食べかすの中にある砂糖がくっつくことで歯垢を作り出します。そこで酸という歯をとかすものがつくられ、歯がとけて穴があいた状態がむし歯であることを説明しました。

は 歯につく汚れの正体は？

さい きん 細菌

さ とう 砂糖



し ころ 歯垢 (プラーク)

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

りめん 裏面もあります～

**歯ぐきのサイン**



ひみこの食育標語

**ひみこのはがーぜ**

——『よく噛む』8大効用——



5年生「めざせ8020！」  
 歯肉炎のチェックポイントは、色・形・かたさ・出血の有無であることを説明しました。歯と歯ぐきのあいだも忘れずにみがきましょう。

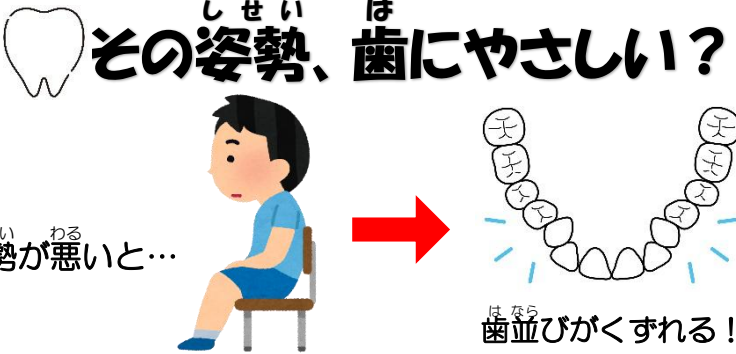
6年生「よく噛もう！ひみこのはがーぜ」  
 よくかむことで脳や味覚が発達するなど、8つの効用があることを「ひみこのはがーぜ」というキャッチフレーズで伝えました。

# ～姿勢と呼吸で歯の健康を守ろう！～

歯科健診の際、歯科医の先生から、みんなの健康を守るための大切な話をうかがいました。

普段の教室での座り方や呼吸について、振り返ってみましょう。

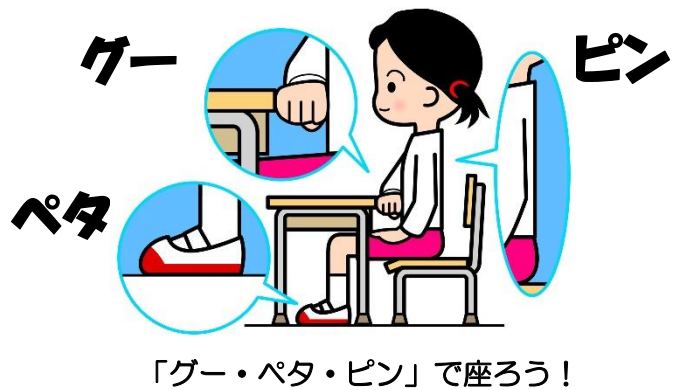
その姿勢、歯にやさしい？



姿勢が悪いと…

歯並びがくずれる！

「グー・ペタ・ピン」で座ろう！



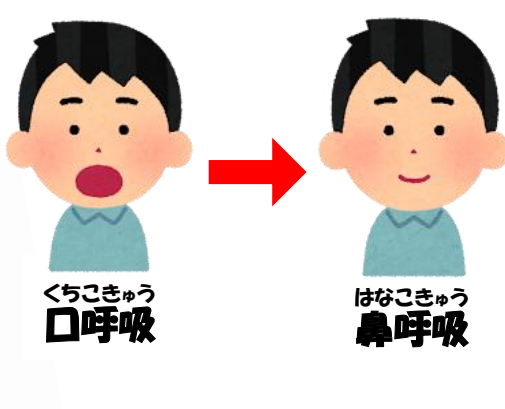
グー

ペタ

ピン


## くち口ポカーンを卒業しよう！

あごをひいてよい姿勢だとくちが閉じるよ



くちこきゅう 口呼吸

はなこきゅう 鼻呼吸



くちこきゅう呼吸はあごが上がって姿勢が悪くなっている人がやりがちです。また、くちこきゅう呼吸は姿勢や歯並びが悪くなるだけでなく、歯肉炎の原因になることがあるため、気をつけましょう！

