

— ほけんだより

すこやか

令和8年 11月 4日
江東区立香取小学校
校長 石邑 由紀子
養護教諭 年見 佳子

スポーツフェスティバルが終わりました。けがや病気に気を付けて、元気に参加することができましたか。健康でいることでいろいろなことに挑戦することができます。自分の体のことを気にかけて、健康に毎日過ごしていくことは、生きていくうえでとても大切なことです。小学生のうちから自分の体や心を大切にして、充実した生活を送れるよう努力していきましょう。

※子どもの歯が抜けた後生える歯。奥に子どものときはなかった大臼歯が上げきゅうにそれぞれ3本ずつ生える。

歯のしゅるいとやくめ

10さいごろまで
にぬけている

にゅうし
乳歯
(子どもの歯)
20本



これから生える

えいきゅうし
永久歯
(おとなの歯)
32本

けんし
犬歯

ひ
(引きさく歯)

にく ひ
肉などを引きさく
ときに使うよ!



せつし
切歯

き は
(かみ切る歯)

おお くち はい おお
大きなものを口に入る大きき
にかみ切るときに使うよ!



きゅうし
臼歯

は
(すりつぶす歯)

ていどち
ある程度小さくなったものを、
のこ
飲み込むためにすりつぶす
ときに使うよ!

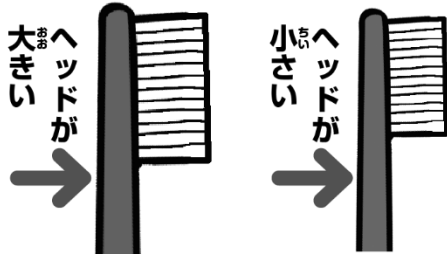


は 歯みがきマスターになろう！

11月8日は「いい歯の日」。あなたのまわりにもいる「歯みがきマスター」を探してみましょう！

Q1

歯ブラシのヘッドは大きい方がいい



答え × 子どもの口の中はせまく、また歯の生え替わりなどでみがきにくいんです。

Q2

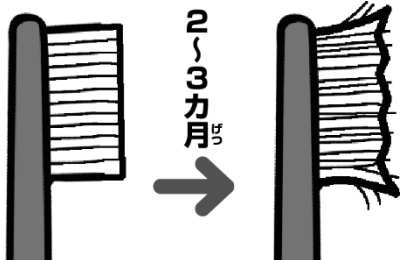
歯みがき剤は
たっぷりつけた
方がいい



答え × 歯みがき剤は、歯ブラシの毛の長さの3分の1くらいで十分ですよ！

Q3

歯ブラシは2～3カ月に1回かえる



答え × 歯ブラシの交換時期の目安は1か月くらいです。毛が開いてきたら交換です。

Q4

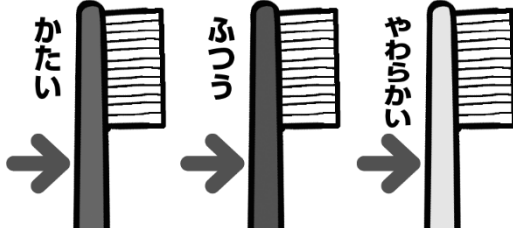
歯は歯石も
取れるくらい
強くみがく



答え × 歯ぐきを傷つけますし、歯ブラシの毛が広がってしまい、きちんとみがけません。

Q5

歯ブラシの毛のかたさは「やわらかい」ものがいい



答え × とくに指定がない場合は、「ふつう」のかたさの歯ブラシを使うといいですよ。

Q6

歯ブラシは
鉛筆の持ち方で、
小刻みに動かす



答え ○ 鉛筆の持ち方で、1本20回くらいずつ、シャカシャカ小刻みにみがこう。

★おうちのかたへ★

春の歯科健康診断の結果でむし歯のお知らせをもらった人の中で、まだ治療の報告が出ていない人に、結果のお知らせを再発行してお渡しします。早めに受診し、報告書をご提出いただきますようお願いいたします。