

ほけんだより

令和4年6月6日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

運動会が無事終了しました。6月になるとまもなく梅雨入りです。じめじめした蒸し暑い日があるかと

思えば、ひんやりと肌寒く感じる日もあります。気温の寒暖差は体調を崩す原因にもなります。健康な

毎日を過ごすために規則正しい生活(特に早ね)を心がけていきましょう。

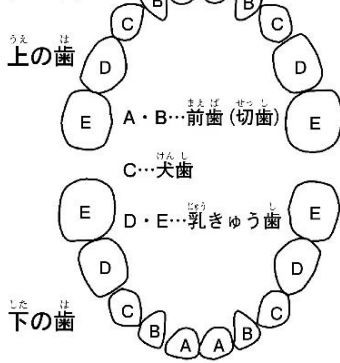
6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

～歯のはたらきや正しい歯のみがき方を知ろう～

1 子どもの歯と大人の歯の名前と本数

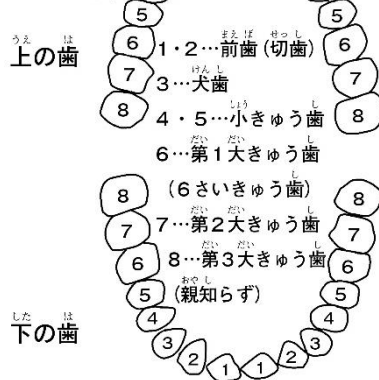
子どもの歯

(20本)



大人の歯

(28～32本)



子供の歯は前歯(切歯)が上下に4本ずつ、

犬歯が上下に2本ずつあり、おく歯(きゅう歯)が

上下に4本ずつあります。

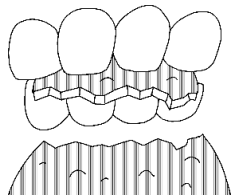
大人の歯は子供の歯に比べて大きく、また、おく

歯は小きゅう歯が上下4本ずつ、大きゅう歯が上下

4～6本ずつ生えてきます。

2 歯のはたらき

<前歯>



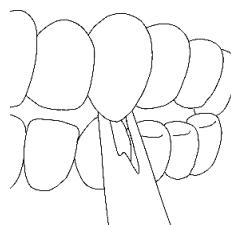
前歯は食べ物をかじり取る役目

があります。そのままだでは口に入

りきらない食べ物をかじって、おく

歯でかむ準備をします。

<犬歯>

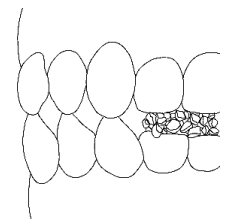


犬歯は先がとがっているため、

食べ物を引きちぎったり、かみ切

ったりするときに使われます。

<おく歯>



おく歯では、前歯や犬歯で、か

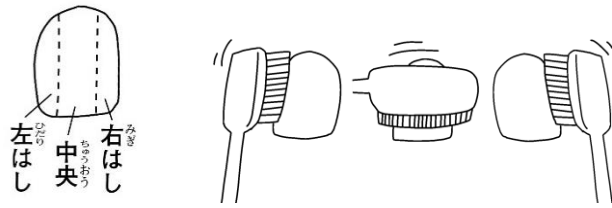
じり取ったり、かみ切ったりした食

べ物を消化しやすいように、細か

くすりつぶします。

3 正しい歯のみがき方

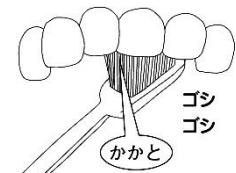
<前歯のみがき方>



前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つに

わけてみがきます。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。

左右のはしは、歯ブラシをたてにして毛先を当ててみがきます。



前歯の裏側のくぼんでいる部分

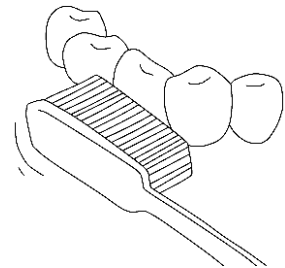
は、毛先のかかとの部分（後ろ側）

を当ててみがきます。

<犬歯のみがき方>

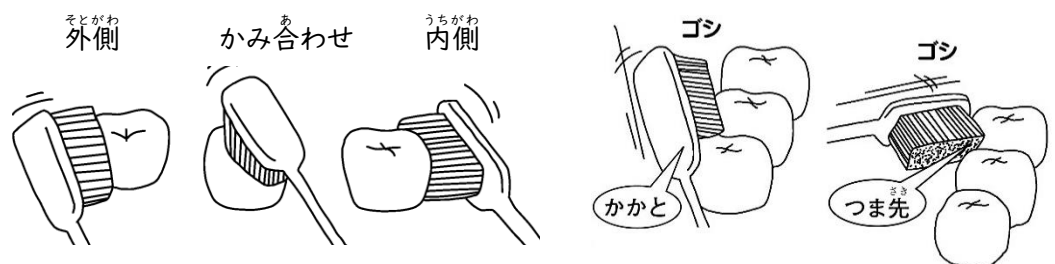
犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央の部分を横みがき

で、歯と歯の間の部分たててみがきでみがきます。



犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきます。

<おく歯のみがき方>



おく歯をみがくときは、外側と内側、噛み合わせの3つに分けてみがきます。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、歯こうを落とします。

大人のおく歯が生えかけているときは、まわりの歯より高さが低いため、毛先をうまく当てることができずに、みがきのこ残しておし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入ると、毛先を当ててみがくことができます。

～保護者の皆様へ～

歯科検診が終わりました。おし歯などがあった場合は「歯科

検診結果のお知らせ」を渡しますので、受診をお願いします。



かがみでチェックしながら、一本一本ていねいにみがこう!