

# すこやか 12月

かた いっしょ よ  
おうちの方と一緒に読んでね

令和4年12月9日  
西栗栖小学校 保健室

11月17日に、歯科衛生士の寺本さんより歯科保健指導をしていただきました。  
むし歯のでき方や予防方法、歯みがきの仕方、よくかむことの大切さなどを教えていただきました。



2・3年生は、動物の歯を見てみたり、歯の役割を教  
えてもらったりもしました。  
前歯、犬歯、奥歯で役割が違ってくるのが分かりました。



4・5・6年生は、いつも食べているお菓子がむし歯  
になりやすい食べ物かどうか考えてみました。  
歯肉炎や歯周病についても学びました。



歯ブラシをグーで持ってみがいていた人が  
多かったです。  
やさしくみがけるように、これからは  
えんぴつ持ちでみがきましょう！

## 12月6日の全校朝会で 保健委員会が歯のクイズをしました！



1、歯のみがき方で正しいのはどれ？  
①力いっぱいみがく  
②1本ずつみがく  
③気が向いたときにみがく

4、むし歯の原因は何？  
①むし  
②ミュータンス菌  
③キシリトール

2、乳歯はいつからつくれる？  
①お母さんのお腹の中  
②生まれてから  
③小学生になってから  
④大人になってから

5、むし歯になりにくい食べ物は何？  
①キャラメル  
②あめ  
③りんご

3、この歯は何という名前？  
①第一大臼歯  
②犬歯  
③親知らず



前から3番目の歯

6、むし歯予防に効く成分は何？  
①ムシバパーンチ  
②酸素  
③フッ素



こたえ  
1、② やさしく、こきざみにみがきましょう。  
2、① 実際に乳歯が生えてくるのは、生後6か月ごろです。  
3、② 犬歯には食べものを引きさく役割があります。  
4、② ミュータンス菌が甘いものなどに入っている「糖」を  
えさにして、歯を溶かす「酸」をつくってしまいます。  
5、③ 自然の甘さはむし歯になりにくいです。  
6、③ 歯みがき粉にはフッ素が入っていることが多いです。

## 冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない

家でも感染症対策

少しずつでも毎日運動

暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が  
元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の  
予防を続けよう



身体を動かすと気持ちも  
リフレッシュできるよ



外出するときは家の人に  
帰る時間を伝えておこう

### 保護者の方へ



#### ☆健康観察について

おいそがしい中、毎朝の体温測定や健康観察にご協力いただき本当にありがとうございます。  
冬休みにつきましては、学校への報告は不要ですので、ご家庭での健康観察をお願い致します。発熱  
(37.5℃以上)がある場合や、体調不良や症状が認められる場合には無理をせず休養してください。  
3学期からは、引き続きスクリレで学校への報告をお願い致します。