

メほけんだよっ 5月

令和8年5月
神目小学校
保健室

あした し かけんしん
明日は歯科検診があります！



むし歯はないか、歯ぐきの病気はないか

歯ならびやかみあわせに問題はないか

をみてもらいます。

※歯鏡という歯の鏡を使って

歯の裏を見るよ。



- ①明日はとくにいてねいに歯みがきをしておこう！（朝ごはんの後、給食の後）
- ②お医者さんに、自分の名前を言って、あいさつをしよう！
- ③待つときは、しずかに待とうね。

お医者さんの「暗号」を聞いてみよう！！

「けんぜん、しゃせん」・・・けんこうな歯

「O」・・・むし歯になったが、なおした歯

「C(シー)」・・・むし歯

「X」・・・ぬいた方がいいかもしれない子どもの歯

「CO(シーオー)」・・・むし歯になりそうな歯

「△」・・・ぬいてなくなった歯

「G(ジー)」・・・歯ぐきがはれているので治りようが必要

「GO(ジーオー)」・・・少し歯ぐきがはれている

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください