

# ほけんだより6月号

令和7年6月  
目黒区立向原小学校  
校長 畔柳 信之  
養護教諭 船越 夏可



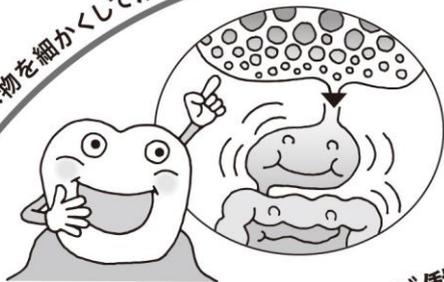
梅雨になり、紫陽花が美しく色づき始めました。  
紫陽花は育つ場所によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性だとピンク色に、土から取り込むものによって、変化が起こるようです。  
人間の場合は色が変わったりしませんが、食べたもので体ができているのは同じです。効率よく栄養を取り込むためには「食べ方」も大切です。今月はそのために欠かせない「歯」のお話です。

6月の保健目標  
歯を大切にしよう  
梅雨時の健康に気をつけよう

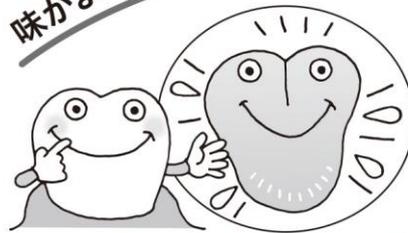


## クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



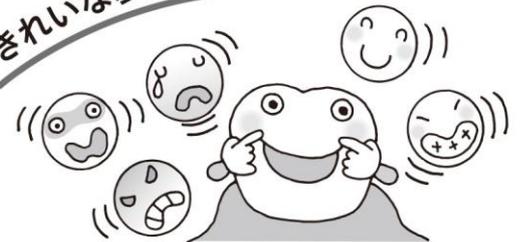
味がよくわかるようにする



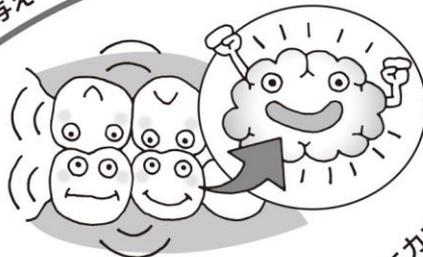
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



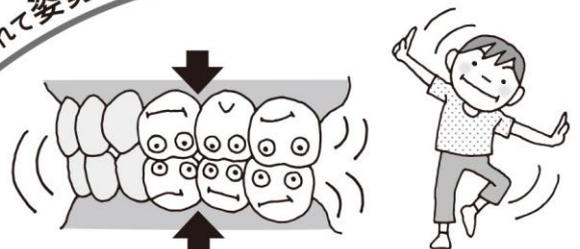
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

## 勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

## 顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

## 発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのも、重要な役割を果たしています。

### それぞれの歯にも特徴と役割があります

#### 切歯



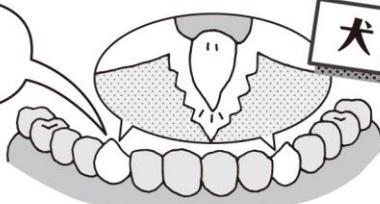
食べものをかみ切るのが得意だよ

前のほうにある平べったい形の歯です

食べものを切り裂くのが得意だよ

刺さりやすいように先がとがっています

#### 犬歯



食べものをすりつぶすのが得意だよ

奥のほうにある歯で、かみ合う部分が広がっています

#### 臼歯



ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？  
それぞれの役割を果たせるように使っているか、  
食事の際に注目してみましょう。

## 歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくてもいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



### フッ化物の3つの働き

#### 初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



#### 歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

#### むし歯菌の働きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

## み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき  
||  
セルフケア



定期的な歯医者さんへの受診  
||  
プロのケア！



日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を  
ずっと守っていきましょう。