

ほけんだより 7月

令和5年7月3日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.3
 ～ お家の人と一緒に読みましょう ～

「8020運動」を知っていますか？



いつまでも
 自分の歯でかめるように

生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。
 健康な歯を保つためには、歯みがきが大切です。

歯みがきが大切な理由

①食べもののカスを取り除く！

ものを食べた後は、歯と歯の間や奥歯のみぞなどに食べもののカスが残ります。歯垢（プラーク）ができるもとになるので、取り除くことが大切です。

②歯垢を取り除く！

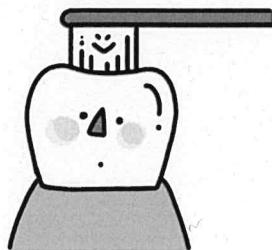
食べもののカスの糖質からミュータンス菌がつくる歯垢は、むし歯や歯周病の原因になります。歯垢はネバネバしていて、うがいでは取れないので、歯みがきで取り除きます。

③軽い歯肉炎を治す！

軽い歯肉炎の場合、歯みがきで歯垢をていねいに落とすことで、治すことができます。歯ブラシの毛先を歯にしっかりあてて、みがき残しがないようにしましょう。

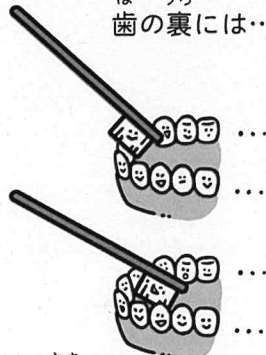
歯ブラシのさまざまな部分でみがこう

あぶぶん
 かみ合わせの部分には…



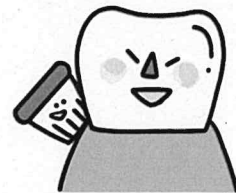
けさき ぜんたい
 毛先の全体をあてる！

はうら
 歯の裏には…



さき
 「つま先」や「かかと」をあてる！

はしにくめ
 歯と歯肉のさかい目には…



けさき
 毛先をななめにあてる！