



令和7年6月2日  
千代田区立麹町小学校  
校長 田村砂弥香  
養護教諭 野地ひとみ

6月4日から6月10日は、**歯と口の健康週間**です。健康な歯と口のためには、**歯みがき**が大切です。  
この機会に改めて自分の歯について考えてみましょう。

## 6月の保健目標 「歯の健康について学ぼう」

6月4日～10日は

**歯と口の健康週間**



「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

### 歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



### 歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



# 6月の予定

| 日時     | 学年 |    |    |    |    |    | 項目            | ◎持ち物 |
|--------|----|----|----|----|----|----|---------------|------|
|        | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | その他           |      |
| 2日(月)  |    |    |    | ○  |    |    | 歯科指導          |      |
| 13日(金) |    |    |    |    | ○  |    | 9:00 脊柱側わん症検診 | ◎体育着 |

## <保護者の方へ>

◆尿検査、心臓検診、脊柱側わん症検診は、異常なしの方には結果をお渡ししません。  
 なお、脊柱側わん症検診の結果は7月中旬頃に学校へ届く予定です。

◆内科・眼科・耳鼻科健診で疾病のあったお子さん、未受診のお子さんは、水泳指導が始まる前までに必ず受診し、結果をご報告ください。

