



令和 7 年 5 月 2 8 日
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

歯と口の健康に気を付けましょう

紫陽花が美しく色づき始めました。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わるそうです。酸性の土では青色に、中性～アルカリ性ではピンク色になるそうです。土から取り込むものによって変化が起こります。

人間の場合は色が変わったりはしませんが、食べたもので体ができています。効率よく栄養を取り込むには「食べ方」も大切です。よく咀嚼して飲み込むようにしましょう。そして6月から2～6年生は給食後の歯みがきが始まります。食後はご家庭でも歯みがきをする習慣をつけていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

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。むし菌菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっくと、そこには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菌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、すみずみまでいねいな歯みがきを。

気になる 口臭 原因は…？

友だちと話している時など、自分の口臭が気になったことがある人もいるかもしれません。

口臭の主な原因は、舌上の「舌苔」。舌苔とは、口の中のはがれ落ちた古い細胞や、細菌、食べカスなどがたまって白い苔状になったものです。

舌苔がたまる原因の1つが、食べ物をよくかまないこと。唾液にはこれらのゴミを洗い流す働きがありますが、食事の時によくかまないと唾液の量が減って十分に洗い流せなくなり、舌苔がたまりやすくなります。



舌の掃除方法

もしも舌苔がたまってる人は、次の方法で掃除してみよう。

- ① 鏡を見ながら舌を思い切り外に出す
- ② 舌苔がたまっている場所に歯ブラシをあて、奥から手前に10回ほど優しくかき出す

