

ほけんだより

H30. 4. 25
村岡小学校
保健室



4・5・6年生

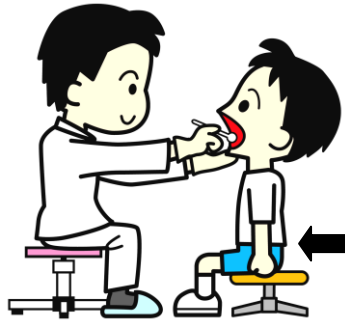
4月26日(木)

しかけんしん

歯科検診

があります

学校歯科医の先生
小林先生



- ◆背中・腰をまっすぐに
して、イスの前半分に
座るようにします。
- ◆背中や腰がまがって
いると、口の中がよく
見えません。

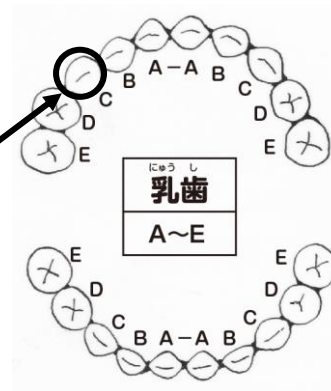
「歯鏡」を使って
歯や歯ぐきのようす
を見ます。

【歯医者さんのことば】

【その意味】

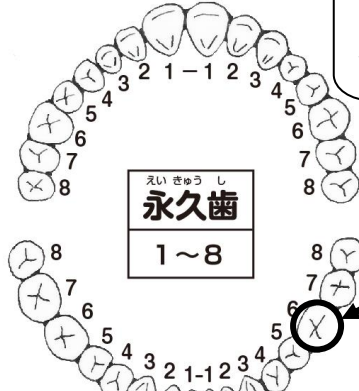
A B C D E	…	こどもの歯(乳歯)	
1 ~ 8	…	おとなの歯(永久歯)	
C (シー)	…	むし歯	
CO (シーオー)	…	むし歯にないそうな歯	
O (マル・処置歯)	…	なおしてある歯	
X (バツ)	…	おとなの歯がはえてくるのに、 じゃまになっている子どもの歯	

たとえば
「右上CがC」と
言われたら…



この歯が
むし歯

たとえば
「左下6 C」と
言われたら…

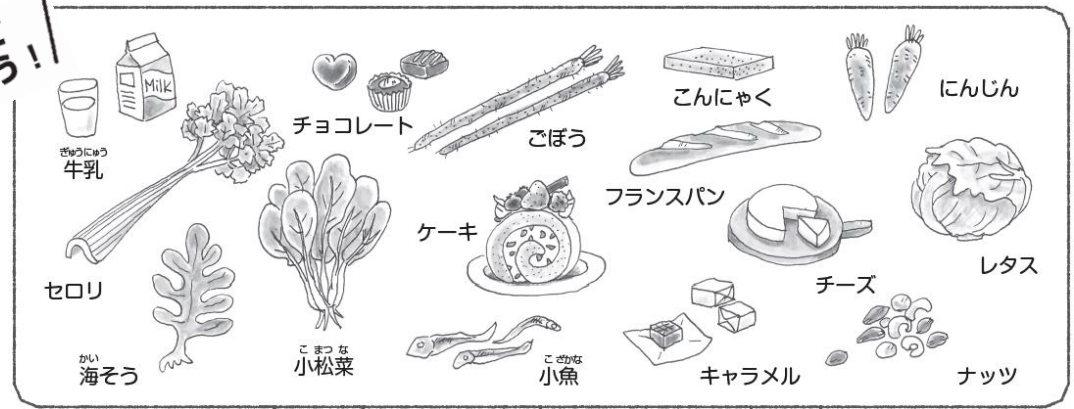


この歯が
むし歯

- ①奥の歯も見えるように、口を大きくあけましょう。
- ②「イー」としましょう。『かみあわせ』や『歯垢(歯のよごれ)』『歯肉(歯ぐき)』の様子がわかります。

歯にいい？
よくない？

歯や口の健康にいい食べものと、
そうでない食べものをわけてみよう



いい

歯を強くする

歯のもとになる「カルシウム」が多いよ

歯をきれいにする

歯のよごれを取る「食物せんい」が多いよ

だ液をたくさん出す

かたいものや弾力のあるものを食べると、
だ液がたくさん出るよ。
だ液は、むし歯菌をやっつけるよ

よくない

むし歯菌をふやす

むし歯菌は、糖をえさにしてふるよ。歯にべったりついて長く口の中にあるから、むし歯菌はどんどんふるよ

キシリトール	キシリトール	歯を強くする
ヨーグルト	ヨーグルト	歯を強くする
こんにゃく	こんにゃく	歯をきれいにする
チーズ	チーズ	歯を強くする
レタス	レタス	歯をきれいにする
小松菜	小松菜	歯をきれいにする
海そう	海そう	歯をきれいにする
セロリ	セロリ	歯をきれいにする
ごぼう	ごぼう	歯をきれいにする
にんじん	にんじん	歯をきれいにする
こんにゃく	こんにゃく	歯をきれいにする
フランスパン	フランスパン	歯をきれいにする
ケーキ	ケーキ	歯をよくない
チョコレート	チョコレート	歯をよくない
キャラメル	キャラメル	歯をよくない
ナッツ	ナッツ	歯をよくない
チーズ	チーズ	歯をよくない
小魚	小魚	歯をよくない