ほけんだより11月

令和8年11月4日（水）
武蔵野市立第四小学校
校　長　小泉　裕樹
養護教諭

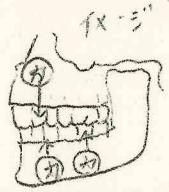
先日の運動会では、練習の成果を出し切ることができましたか？行事を引っ張ってくれた6年生のおかげで、一人一人が自分の力を発揮でき、とても素敵な運動会になりましたね。今月末には、展覧会があります。皆さんの想いが込められた作品を鑑賞することが、今からとても楽しみです。

唾液が歯の健康のカギ!?

11月8日は「いい歯の日」

皆さんの歯は、乳歯（子供の歯）から永久歯（大人の歯）へ生え変わっている途中だと思います。**乳歯や生えたばかりの永久歯は、やわらかくむし歯になりやすい状態**です。やわらかい歯は、徐々に硬くなっていき、むし歯になりづらい丈夫な歯になります。

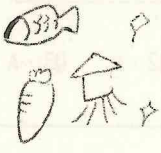
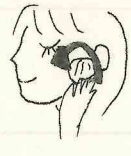
歯はどうやって硬く丈夫になっていくのかな？

顎の骨の中にあるカルシウムがはたらく	唾液（つば）の中のカルシウムがはたらく
 骨は、カルシウムなどでできています。あごの骨の中で、血液に含まれているカルシウムが歯について、硬くなります。	 唾液にはカルシウムが含まれていて、歯を強くしてくれるはたらきがあります。

唾液には、役割の異なる2つの種類があります！

サラサラ（漿液性唾液）	ネバネバ（舌下腺唾液）
【どんな時に出る？】  リラックスしている時に出る。 ・笑っている時 ・お風呂に入っている時　など	【どんな時に出る？】  緊張している時に出る。 ・あせっている時 ・イライラしている時　など
【役割】  ・口の中をキレイにし、むし歯や歯肉炎を防ぐ！	【役割】  ・ウイルスなどをからめ取り、体に入るのを防ぐ！ この唾液は、口臭の原因になる。

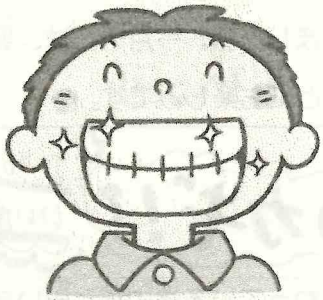
唾液の量を増やして、歯の健康を保とう！

よく噛んで食べる	マッサージをする
 よく噛むと、あごや舌の動きによって耳下腺が刺激されて、サラサラ唾液が出ます。	 耳下腺のあたりに指をあてて、やさしくクルクル回しましょう。

こちらもよんでね♡

1学期からインターンシップで行っている杏林大学の春日さんが作成しました☆！

11月8日はいい歯の日



歯には、私たちがものを食べるときにかんで細かくして飲み込みやすくしたり、胃で消化しやすくしたりする役割があります。また、脳に刺激を与える、言葉の発音を助ける、表情を豊かにするなどの効果もあります。むし歯や歯周病がない健康な歯を保ち続けるためには、食後の歯みがき、歯科医院での検診や治療などが大事です。

歯みがきのポイント

食べかすや歯垢（プラーク）を取るために、歯みがきのポイントがあります。

①歯ブラシの毛先をしっかりと歯にあてる
毛先を歯と歯の間、歯と歯肉のさかい目、奥歯のかみ合わせなどにあてます。

②軽い力でみがく
毛先が広がらないくらいの力でみがきます。

③歯ブラシを細かく動かす
歯を1本1本、細かくみがきます。

歯と歯の間に効果的！



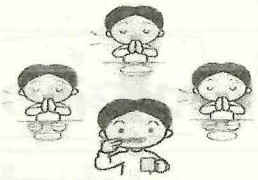
ていねいに歯をみがいても歯と歯の間は毛先が入りにくく、食べかすや歯垢（プラーク）が残りやすい場所です。そのため、歯と歯の間は、デンタルフロスを使ってよごれを落とすことが大切です。また、デンタルフロスには糸まきタイプやホルダータイプなど、さまざまな種類があります。使いやすいものを選ぶといいですね。

いい歯にしよう！歯みがきクイズ



Q1.歯をみがくときは・・・？
A. 力を入れてみがく　　B. 軽くみがく

Q2.歯をみがくタイミングは・・・？
A. 食べたらすぐ　　B. 2時間たってから



Q3.軽い歯肉炎は歯みがきで・・・？
A. なおせる　　B. なおせない

答え：Q1…B　Q2…A　Q3…A