

ほけんだより：冬休み

新座市立東北小学校
保健室
令和4年12月23日
養護教諭：泉田萌花



ふゆやす は
冬休み、歯みがきをがんばろう！



みなさんは8020運動を知っていますか？8020運動とは「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。20本という目標設定の理由は、20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われているからです。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

歯が20本以上あるのは当たり前だと感じる人も多いかもしれません。しかし、75歳以上の高齢者の歯の平均本数は17本です（おとなの歯は28本）。生涯、歯を大切にするためには、小学生のうちから正しい歯みがきを続けることが大切です。冬休みは、いつも以上に歯みがきを一生懸命取り組みましょう！

歯垢（よごれ）のつきやすい場所



歯と歯が重なったところ



歯と歯の間



奥歯の噛み合わせ

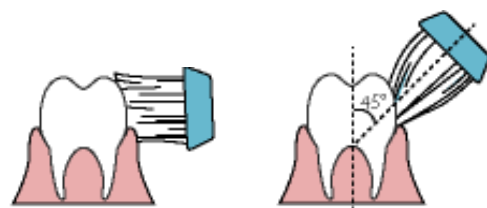


歯と歯ぐきの境目



抜けた歯のまわり

歯垢のつきやすい場所は、歯ブラシの角度をたて・よこ・ななめに変えながら、1本1本ていねいにみがきましょう。



外側の当て方

歯と歯肉の境目の当て方



内側の当て方



下の奥歯の裏側の当て方

ほけんだよりの裏面に、冬休みの歯みがきカレンダーをのせました。毎日朝・昼・夜、歯をみがいたら、好きな色をぬってください。上の絵に書いてある歯垢の付きやすい場所を意識しながら歯みがきしましょう。提出は必須ではありませんが、頑張って取り組めた人はぜひ冬休み明け保健室まで持ってきてください。

