

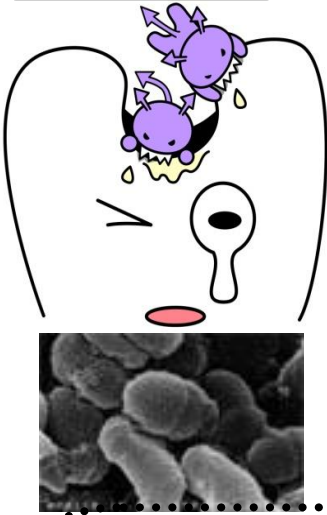
# げんきだより

笠縫小学校 ほけんだより  
令和4年10月20日発行  
3年生



歯科衛生士さんと歯の学習をしました。むし歯の予防について

## むし歯の原因

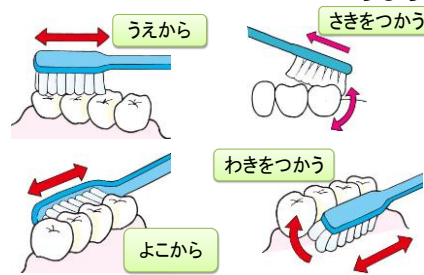


- ① ごはんやおやつを食べかすが歯垢（プラーク）を作ります。
- ② 歯垢（プラーク）の中のむし歯菌（ミュータンス）が歯をとかす「酸」を作ります。
- ③ 「酸」によって歯がとがされてむし歯になってしまいます。

歯垢の中にあるプラーク

歯のよごれをしらべましたね。  
みがきのこしはピンク色になりましたね。

じょうずにみがこうります。



ちょよちょよみがきでみがこう！

むし歯になりにくい

## おやつのポイント

ポイント1

おやつは時間を決めて、1日1回まで！



ポイント2

のみものはお茶やお水に！



ポイント3

むし歯になりにくいおやつを選びましょう！

## みなさんの感想より

- ・むし歯になりやすいところを強すぎない力でみがくことをがんばりたいです。
- ・1本に10回みがき、時間をかけてみがきます。
- ・まえばとおくばのみがきかたがわかりました。
- ・あまい食べ物とべたべたした食べ物がむし歯になりやすいとわかりました。

むし歯の危険度

|                      |  |                                 |
|----------------------|--|---------------------------------|
| とく<br>特に<br>たか<br>高い |  | アメ、(ガム)<br>キャラメル                |
| たか<br>高い             |  | わがし<br>チョコレート、和菓子<br>ビスケット、クッキー |
| やや<br>たか<br>高い       |  | ケーキ、ジャム<br>ウエハース                |
| ひく<br>低い             |  | あまぐり<br>甘栗、くだもの                 |
| とく<br>特に<br>ひく<br>低い |  | せんべい、クラッカー<br>ナッツ類              |

