

# はみがきマン通信

発行  
内牧小学校  
歯・口の健康づくり推進委員会  
令和元年(2019)  
12月9日(月)第5号

お昼からの授業が始まる前の10分間は、「うちのはみがきタイム」です。  
動画に合わせて、みんなで歯をみがきます。1年生も入学して8ヶ月が経ち、ずいぶん上手に歯みがきができるようになりました。水道の数が少ないので、うがい



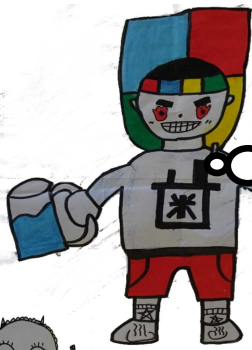
1年生の歯みがきの様子



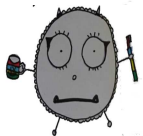
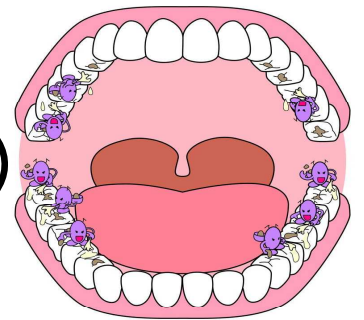
いの時間が1組と2組で重ならないように時間を上手にずらしてみがきます。お口の中がきれいになると、気分がすっきりして、新たな気持ちで、5時間目の授業がスタートします。

## 歯・口の健康づくりのおはなし⑤

(10/5 PTA 研修会より)



歯にくっつくことのできる  
ミュータンス菌に入りこんで  
むし歯をできやすく  
する菌がいるんだって



## ばい菌のはなし・・・乳酸桿菌



乳酸桿菌は口の中にいる細菌で赤ちゃんがお母さんの産道を通るときに感染します。乳酸桿菌は歯にくっついたミュータンス菌に入りこんでいき、酸性を強くするので、さらにむし歯ができやすくなります。口の中にミュータンス菌が入るのは、歯が生えてしばらくしてから、1歳くらいです。1歳くらいのときにミュータンス菌が口に入らないように(口移しで食べさせない、赤ちゃん専用のはしや食器を使うなど)すると、口の中の細菌の中で、ミュータンス菌のしめる割合が少なくなります。その後は、ミュータンス菌のしめる割合を変えることは難しいそうです。歯みがきでは、ミュータンス菌のしめる割合を減らすことはできませんが、量を減らすことはできます。