

# ほけんだより

2026年6月4日  
アムステルダム日本人学校  
保健室 齋藤 尚美  
第3号

本日6月4日は「虫歯の日（歯と口の健康週間）」です。当校では、ファンミル歯科医院のご指導のもと、小学部1・2年生を対象に歯磨き指導を行いました。オランダでは半年に1回程度、定期健診に通うのが一般的です。「歯が痛くなってから」「虫歯になってから」ではなく、予防のために定期的な歯科健診を受けましょう。また、オランダの歯科医師によると、6歳臼歯や12・13歳臼歯は特に虫歯になりやすいため注意が必要です。そのため、1日に1度は保護者の方による「仕上げ磨き」をしてあげるよう勧めています。

## 【むし歯になりやすい習慣チェック】

- 歯みがきをしないで寝てしまう
- 甘いおやつやジュースをよく飲む
- よくかまずに食べている
- 歯みがきを急いで終わらせている
- 歯医者さんにしばらく行っていない

★チェックが多い人は、生活を見直してみよう！★

## 歯ブラシチェック

この機会に、歯ブラシをチェックしてみましょう。毛先が広がっている歯ブラシは換え時です。毛先がひらいたままの歯ブラシだと、きちんと歯や歯ぐきに毛先があたりず、きれいにみがけません。



## 歯ブラシの持ち方

みがく場所に合わせて、持ち方を変えてみよう！

細かいところは「えんぴつ持ち」、広いところは「にぎり持ち」

きれいにみがくためには歯ブラシの持ち方も重要です。歯の場所によって持ち方を変えるとよくみがけます。下の絵を参考に持ち方を研究してみましょう。

