

未来宣言カードを書いてみよう

未来宣言カードとは

自分の夢・目標を実現するために、「自分が決めたがんばることを、毎日やる」ことが大切です。この未来宣言カードは、夢・目標の実現のために、毎日がんばることを記入するカードです。



<書き方>

Step 1

宣言した日にち、
名前を記入する。

Step 2

未来宣言カードに、夢・目標、
がんばることを記入する。

書けたらまわりの人に宣言しよう!

評価の観点: 主体的に学習に取り組む態度

歯のみがき方やデンタルフロスの使い方を詳しく紹介しているよ。
他にも、歯と口のことで、疑問に思ったことや、
もっと知りたいことを調べてみよう!

小学生歯みがき研究サイト

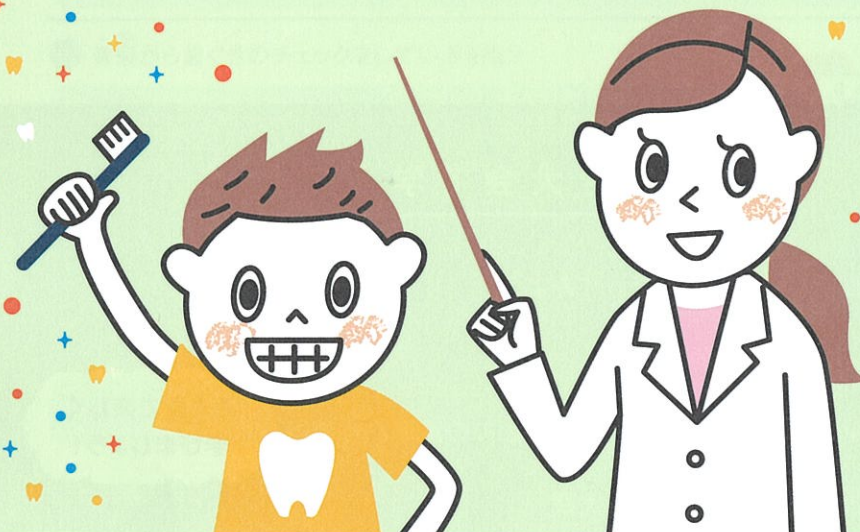
 <https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>



第83回 全国小学生 歯みがき大会

参加のご案内
大会期間 2026年6月1日(月)~10日(水)

歯と自分をみがこう。
全国の小学生と一緒に学ぶ歯と口の健康



年 組 名前

主催:(公社)日本学校歯科医会 (一財)東京都学校保健会 ライオン株式会社 (公財)ライオン歯科衛生研究所
後援:文部科学省 東京都教育委員会 (公財)日本学校保健会 (公社)日本歯科医師会
(公社)東京都歯科医師会 (公社)東京都学校歯科医会 (公社)日本歯科衛生士会

参加する小学生のみなさんへ

毎年、6月4日は「^{けん こう}歯と口の健康週間」の始まりの日です。

「全国小学生歯みがき大会」には、全国とアジアから
たくさんの小学生のみなさんが参加しています。

大会でみなさんに伝えたいこと、それは、未来の自分のために、
毎日やりきることの大切さです。

今の自分の^{つ かさ}積み重ねが、未来の自分をつくります。

それは、歯みがきを含めた生活習慣や、勉強、スポーツにおいても
同じです。

大会では、^{けん こう}歯と口の健康について^{じっ しゅう}実習を通して楽しく学び、
自分の歯並びにあわせた歯のみがき方やデンタルフロスの
使い方を身につけましょう。

歯みがき大会で学ぶこと

- 自分の^{しゅうかん ふ}習慣を振り返ってみよう
- 歯肉炎を^{てっていき かいせつ}徹底的に解説！
- 歯についた白くネバネバしたものの正体とは？
- ちゃんとした歯みがき^{じっせん}実践
- 口全体がスムーズに動くって？

みんなで楽しく
学びましょう！



実習

自分の^{しゅうかん ふ}習慣を振り返ってみよう！

当てはまるものは（ ）の中に○をつけよう！

- 食べたら歯をみがいているかな？
普段^{ふだん}歯をみがいているタイミング全部に○をつけよう！

() 朝ご飯の後 () ^{きゅうしょく}給食の後 () 夜ご飯の後



- 普段から^{ふだん}歯ぐきのチェックをしているかな？

() はい () いいえ



- 今、口が開いているかな？

() はい () いいえ



- ^{きゅうしょく}給食を食べるスピードは、他の人と比べてどうかな？

() 速い () ぶつう () ゆっくり



- ご飯のとき、^{しせい すわ}姿勢よく座れているかな？

() できている () できていない



ポイント

- 地面にしっかり両足はついてる？
- 背^せすじは^の伸びている？



口の能力チェックを解説!

1 今、口が開いているかな? でわかる口の能力

解説 口の周りの筋肉が弱かったり、口での呼吸が習慣になっていたりすると、「お口ぼかん」という無意識に口が開いてしまう状態かもしれません。お口ぼかんのままだと口の病気や歯並び、姿勢などに影響します。



2 給食を食べるスピードは、他の人と比べてどうかな? でわかる口の能力

解説 普段からご飯を食べるスピードが速い子は、ちゃんどものをかめていないかもしれません。よくかんで食べることであごの筋力が強くなり、歯並びも良くなると言われています。また、よくかんで食べることで唾液がたくさん出て食べ物のカスや細菌を洗い流すことでむし歯予防にもなります。



3 ご飯のとき、姿勢よく座れているかな? でわかる口の能力

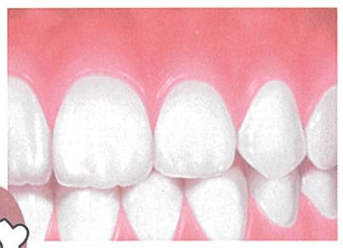
解説 ご飯を食べるときの姿勢がよいと左右の歯に均等に力がかかり、あごが疲れにくいため、普段からよくかんで食べる習慣が身につきます。



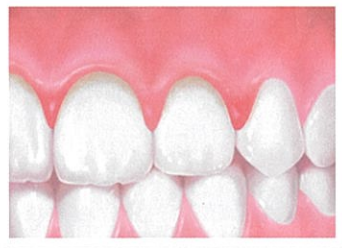
Q.1

どちらが歯肉炎の歯ぐきか、考えてみよう!

歯肉炎だと思う方に○をつけてみよう!



()



()



評価の観点: 思考・判断・表現

実習

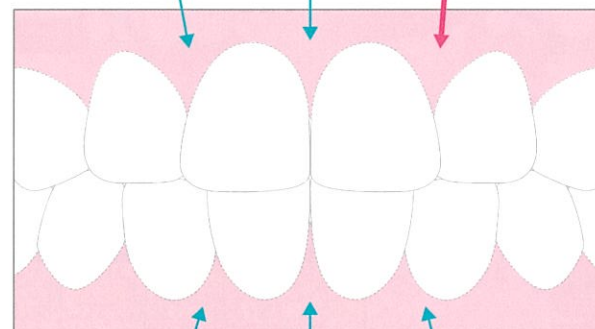
自分の歯ぐきを観察して、4つのサインを確認しよう!
当てはまる方に○をつけよう。

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

左



右

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

評価の観点: 思考・判断・表現

Q.2

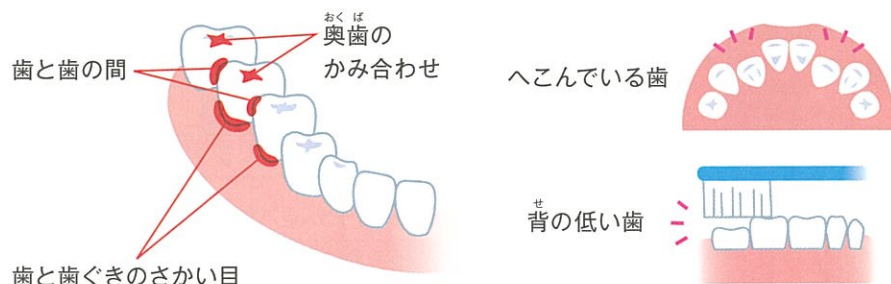
映像に合わせて○か×か答えよう。

歯の表面についた白くネバネバしたものの正体は、
食べかすである。 答え: ()

評価の観点: 知識・技能

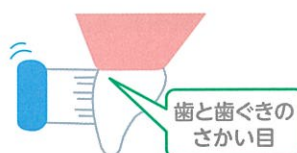
歯みがきのステップアップ

歯垢のつきやすいところを知ろう！



歯みがきの3つの基本を知ろう！

① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に当てます。

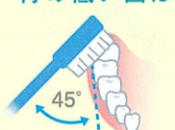
工夫してみがいてみよう！

へこんでいる歯は



歯ブラシを縦に当てて、1本ずつていねいにみがきましょう。

背の低い歯は



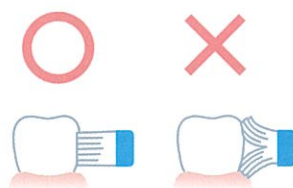
歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かしてみがきましょう。

② 小さく動かす



1～2本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。

③ 軽い力でみがく



歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。

動画で
みがき方の
確認ができるよ！



評価の観点：知識・技能

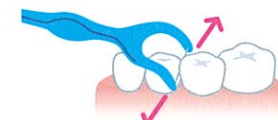
デンタルフロスを使ってみよう！

使い方

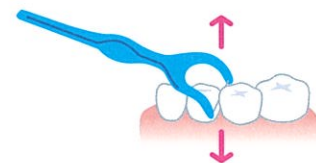
① 鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分当てる。



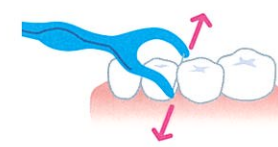
② ゆっくりと小さく動かしながら入れる。



③ 中まで入ったら、両方の歯の面に糸に沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とす。



④ ゆっくりと小さく動かしながら取り出す。



歯ブラシの毛先が入りにくい歯と歯の間は、デンタルフロスを使うことでしっかり歯垢を落とすことができます。歯と歯の接しているところを通すときは少しきつく感じます。力まかせに勢いよく入れると歯ぐきを傷つけてしまうので、注意して使しましょう。

歯ブラシとあわせてデンタルフロスも使おう



使用上の注意

- 歯ぐきを傷つけないようにゆっくりと歯と歯の間に入れてください。
- フロスが歯の間に引っかかったり、切れやすい時は歯の詰めものがこわれていたり、むし歯ができていられるかもしれません。早めに歯医者さんにみてもらいましょう。
- 使用後、使えるフロスは付着した汚れをよく水洗いして、乾燥しやすい場所に保管してください。
- 小さなお子様の手が届かないところに保管してください。

評価の観点：知識・技能



フッ素配合歯みがき剤の使い方

フッ素（フッ化物）は、歯を強くしてむし歯の発生を防ぎます。フッ素は歯や口のなかに残って少しずつ効果を発揮します。

6～14歳は



① 年齢に応じて歯みがき剤を歯ブラシにつける。



② 歯みがき剤を歯の面全体に広げ、すみずみまでみがく。

③ 歯みがき剤を吐き出し少量の水を含み5秒間ブクブクうがいをする。

※うがいは1回程度にする
※1～2時間は飲食しない方が望ましい





口の能力 クイズ

Q.3

よくかむことで、どんないいことがあるでしょう？

()の中に当てはまると思う言葉に○をつけよう！

1 ()で、細菌が体内に入ってくるのを防ぐ

唾液が出ること

細菌をかみ潰すこと

2 唾液がたくさん出て、食べ物を()食べられる

たくさん

おいしく

3 口の能力に関わる筋肉が育つことで、()がしやすくなる

口で呼吸

鼻で呼吸

4 口の能力に関わる筋肉が育つことで、しっかり話せたり、()になる

表情がゆたか

からいものが得意

評価の観点：思考・判断・表現



よくかむとは？

口を閉じて、かんでいる食べ物の音がしなくなるまで
(飲み物を使わなくても飲み込めるくらい)かむこと



今日のおさらい

今日勉強したことを思い出して、
線で結んでみよう！

歯の表面についた
白くネバネバしたものの
正体は？

赤くはれて出血する

歯肉炎になると…

歯と歯の間

歯ブラシで
みがききれない場所は？

元気な体と心を作る

よくかんで、
口の能力を育てると…

歯垢(プラーク)

今日勉強したことを、
おうちの人にも伝えてみよう！

評価の観点：知識・技能

歯みがき大会後に 1週間チャレンジしよう！

Step1

「チャレンジ前」の歯ぐきの状態を記録しよう！
4つのサインを確認して、当てはまる方に○をつけよう。

チャレンジ前

月
日
()

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

左

右

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

Step2

歯みがき大会で学んだ3つのことを1週間挑戦してみよう！

毎日やりきることができたか、○×をつけて記録しよう。

	自分の歯ぐきを 観察できたかな	歯みがきの3つの 基本を守って みがけたかな	デンタルフロスを 使ったかな
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			

1週間やりきったね！
歯ぐきはどのように変化したかな？
観察してみよう！



Step3

「チャレンジ後」の歯ぐきの状態を記録しよう！
4つのサインを確認して、当てはまる方に○をつけよう。

チャレンジ後

月
日
()

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

左

右

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

Step4

1週間チャレンジはどうだったかな？振り返って考えてみよう！

1週間チャレンジで一番頑張ったことは何かな？(○をつけよう)

- ① 歯ぐきの観察 ② 歯みがきの3つの基本 ③ デンタルフロスの使用

1週間チャレンジで歯ぐきはどのように変化したかな？

なぜ、そのように歯ぐきが変化したか考えて書いてみよう！

歯と口の健康を守るために、これから頑張ることを書いてみよう！