

ほけんだより

令和6年6月25日(火)

敷島南小学校保健室

はとよ
おうちの人と読んでください!

2・3・5年生が歯みがき指導を受けました!



6月4日～10日の『歯と口の健康週間』にちなんで、歯科校医の中込先生・歯科衛生士さんに学校へ来ていただき、2・3・5年生が歯みがき指導を受けました。

給食後にいつも通りの歯みがきをした後、歯垢染め出し液を使って一人ひとりが歯垢の染め出しを行い、自分のみがき残しの様子を確認した上で、

正しい歯みがきの仕方を中込先生・歯科衛生士さんから教えていただきました。どのクラスも、中込先生・歯科衛生士さんのお話をよく聞きながら、一生懸命歯みがきをがんばっていました。

指導の後、児童の皆さんに感想を書いたり、記入したワークシートを持ち帰り、おうちの人にも一言、書いていただきました。ご協力ありがとうございました。



～中込先生からのお話～

【歯・歯肉について】

- ・歯みがきは、鏡を見ながら、歯ブラシの毛先を縦にしたり横にしたりして、歯のカーブにそって、ぴったり歯ブラシをあてるようしてみがく。歯ブラシは、こきざみに動かして、時間をかけて(3分だと少し短い)、ていねいに。
- ・2年生は第一大臼歯(6歳臼歯)が生えはじめてきている。3年生も生えてきているが、いちばん奥歯でみがきにくいので、むし歯になりやすい。大人の歯なので、特にがんばって歯みがきをしてほしい。
- ・5年生は、歯肉炎になっている人がいる。歯みがきで歯肉から血が出てくることもあるが、改善のためには、よく歯みがきをするように。(特に、歯と歯肉のさかいめをよくみがく。)
- ・歯みがき粉を使う場合は、中に歯を強くする成分が含まれているため、うがいは1～2回にする。(何回もすると、歯に良い成分が洗い流されてしまう。)



【おやつ・飲み物について】

- ・おやつを食べ方に注意。だらだら食べ続けたり、歯にくっつきやすい食べ物は、むし歯になりやすい。
- ・飲み物は、スポーツドリンクや炭酸飲料、乳酸菌飲料などは、むし歯の元になる砂糖が入っているだけでなく、歯を溶かしてしまう“酸”が含まれているため、歯にはよくない。お茶がおすすめ。



今回、歯みがき指導を受けた皆さんの感想を読むと、「歯を大切にしよう!」「歯みがきをがんばろう!」という気持ちがとても高まっていました。しかし、中込先生もおっしゃっていましたが、どうしても、時間が経つと学んだことを忘れてしまったり、だんだん歯みがきがおろそかになってしまったりします。歯は一生使うもの。今の気持ちを大切に、いつまでもていねいな歯みがきを続けていってほしいと思います。

1・4・6年生の皆さんは、今回は歯科校医の先生からの直接のご指導はありませんでしたが、裏面に、歯みがきで大切なことを載せましたので、自分のお口の中を鏡で見ながら、歯みがきをがんばってみてください。



おぼえよう!



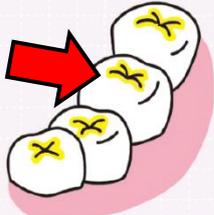
は 歯

みがき残しやすいところ

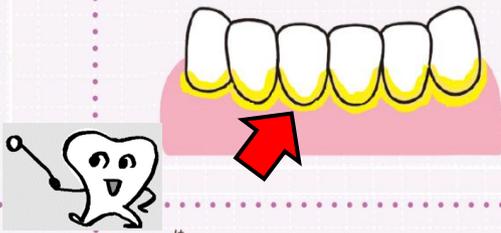
ところ



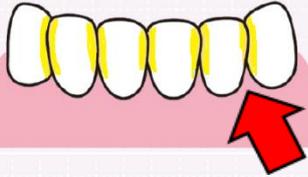
✓奥歯のみぞ(まん中のへこみ)



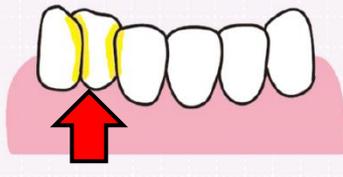
✓歯と歯肉(歯ぐき)のさかいめ



✓歯と歯の間



✓歯ならびがデコボコなところ



歯みがき指導のときにも、この部分に汚れが残っている人が多かったです。歯並びは一人一人違うので、鏡を見ながら、自分の歯並びにあわせて、歯みがきの仕方を工夫しましょう!

～歯みがきに関するギモンに答えます!～

ギモン：毎日、歯みがきをしているのに、むし歯になってしまいます。どうしてですか?

こたえ：むし歯の原因は、いろいろあります。歯みがきをしていても、実は汚れが落としきれていないのかもしれない。また、おやつを取り方(おやつの種類・時間など)や歯並びなども関係します。

ギモン：私はむし歯がありません。歯みがきは、1日1回でもいいですか?

こたえ：むし歯がないからといって、歯みがきをしないでいい、というわけではありません。歯みがきをしないでいると、口の中に どんどんむし歯キンが増えてしまいます。

また、歯肉炎という歯肉の病気になりやすくなります。

歯肉炎を防ぐには、歯と歯肉のさかいめを、ていねいにみがきましょう。



～保護者の皆様へ～

*2・3・5年生の保護者の皆様、ワークシートへの一言をありがとうございました。

「家でも、もっと時間をかけて丁寧にみがくようにしたい。」「一緒に歯みがきをがんばりたい。」

「歯を大切にしていってほしい。」など、お子さんへの励ましの言葉がたくさん見られました。

小学生は、これからどんどん大人の歯に生え替わっていきます。特に低学年のお子さんは、まだまだ自分ではうまく歯みがきができません。ぜひ、仕上げみがきをしてあげてください。ご家族皆様で、お口の健康を守っていただきたいと思います。



*学校で使っている歯ブラシですが、週末などにご家庭へ持ち帰った際は、よく洗っていただき、毛先が広がってしまっている場合は交換をお願いします。



*学校での歯科検診の結果は、すでに配付済みですが、むし歯などがあつた場合は、早めの受診をお勧めします。受診が済みましたら、結果(受診連絡票)を学校へご提出ください。

