歯の特集号②

保健だより6月

平成３０年６月２２日
宇奈月小学校
保健室

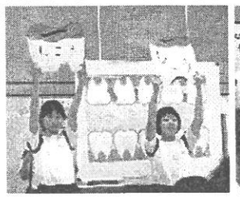
おうちのかたといっしょに　よみましょう

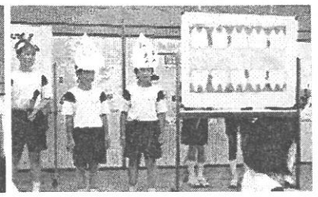
6月のほけんもくひょう
歯を大切にしよう！

「歯と口の健康週間」の取組では、保健委員会が、今までむし歯になったことのない白い歯ピカピカさんを紹介したり、劇の中で、歯みがきの大切さを呼びかけたりしました。

歯の５・７・５の募集でも、素晴らしい作品が多く寄せられました。引き続き、お昼の放送で優秀賞を発表していくので、楽しみにしていてくださいね。

歯の健康週間は終わりましたが、歯はずっと一緒にいるパートナーです。これからもていねいな歯みがきで、むし歯にならないよう心がけましょう。





むし歯・歯肉炎予防教室がありました

１９日に、５年生が学校歯科医の荻野新也先生から、むし歯の予防方法や効果的な歯みがきのやり方などを、クイズを交えて教えていただきました。
荻野先生が出題されたクイズに一緒に答えてみましょう。

問１　人の体の頭から足の先までで、一番かたいところはどこでしょう？

①頭蓋骨　②歯　③つめ

答え　②

問２　歯と鉄はどちらがかたいでしょう？

①歯　②鉄

答え　①

問３　歯をけずるとき、歯医者さんは何を使うでしょう？

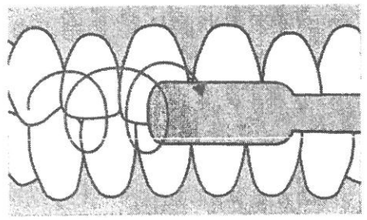
①セラミック　②ダイヤモンド　③チタン

答え　②

こんなにかたい歯が、なぜむし歯になるのでしょうか？ミュータンスきん(むし歯きん)が砂糖とくっつくと、「酸」をつくります。その「酸」が、鉄よりも強い歯をどんどん溶かしていってしまうからです。

むし歯にならないための方法はたった一つ、「歯みがき」しかないそうです。荻野先生に教えていただいた、効果的な歯みがきのやり方を裏面で紹介します。

効果的な歯のみがき方

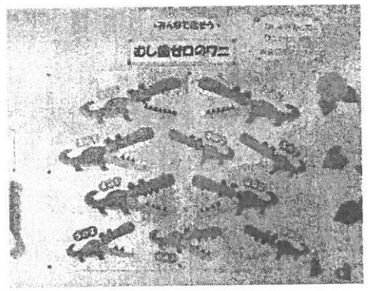


歯の表面をみがく時は、図のように、円を描くようにみがくのが子供にはおすすめだそうです。

また、歯にくっついているミュータンスきんをきれいに取るためには、10分間みがくのが理想だそうです。時間をかけてゆっくりみがける夜に、ためしてみてください。

「むし歯ゼロのワニ」の歯がピカピカになってきました

現在、３の２と５の１の２つの教室が「むし歯ゼロ」になりました。他の教室もどんどんむし歯が治ってきており、現在治療率は 53.7%（44人／82人）まで上がっています。学級のみんながむし歯を治して全て銀歯になると、ワニが笑顔になります。ワニの笑顔が増えるように、みんなでむし歯を治しましょう。治療カードをなくした際は再発行するので、担任までお知らせください。



おうちの方へ

「夜の歯みがき大作戦」に ご協力ありがとうございました

１週間、お子さんとの歯みがきに取り組んでいただきありがとうございました。おうちの方と一緒に歯みがきをすることで、いつもより丁寧に、めあてを達成しようと頑張っている様子がカードから伝わってきました。「家族の方のアドバイス・感想」のコメントを、一部ですが紹介します。

- ８時になったら、砂時計をひっくり返して、みんなで３分間、しっかり歯みがきしましたね。この習慣をこれからも続けていきたいですね。
- 自分で時間を気にしながら、早めにみがくこともあり、えらいなあ～！と思いました。寝る時間が遅くなっても、必ずみがき、家族にも声かけをしてくれていました。これからもその意識を持っていてほしいです。
- 砂時計を使ってきょうだいで仲良くみがいていました。普段からもしっかりみがけたらいいと思います。
- 入浴中に歯みがきをするので、ゆっくりみがくことができました。声かけしながら、親子で取り組めました。
- 歯医者さんで、みがき足りていない所を教えてもらったので、しっかりみがけました。
- 一緒にみがくことで、私のまねをして歯ブラシを動かし、前後・奥の歯とすみずみまでみがく練習ができ、とてもよかったです。
- 夜はフロス、仕上げみがきをしっかりやっています。一人でみがく朝・昼もていねいにみがこう！

タイマーや砂時計で３分間を測るなど、様々な工夫をしながら取り組んでくださるご家庭が多く、ご協力に感謝しております。今後も、ていねいな歯みがきを続けることができるよう、声かけをお願いいたします。