

令和元年6月14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
は たいせつ
歯を大切にしよう!

6月4日～10日の「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。お昼の放送で優秀賞を発表していくので、楽しみにしててくださいね。



むし歯・歯肉炎予防教室がありました

5日に、5年生が学校歯科医の荻野新也先生から、むし歯や歯肉炎の予防方法などを、クイズを交えて教えていただきました。染め出しを使った歯みがきでは、自分のみがき残しにおどろく声も上がりました。

～どうしておし歯になるの？～

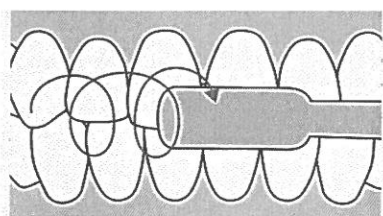
むし歯菌 + 甘いもの

↓
デキストリン

デキストリンが歯を溶かすことで、むし歯になります。

～効果的な歯のみがき方～

歯の表面をみがくときは、円を描くようにみがくのが子供にはおすすめです。



かがみ鏡を見ることも大事!

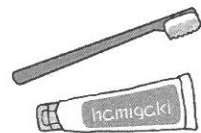
は 歯ぐきも赤く
染まったよ!



は 歯みがきで、歯ぐきのデキストリンもやさしく落とそう。
むし歯も歯肉炎も、予防できるのは歯みがきだけ!

○歯みがき粉は使った方がいいですか?

泡立てることで歯の表面をきずつけにくくしているので、少しなら使った方がいいです。でもたくさんつけるとみがいた気になってしまい、みがく時間が短くなるので気を付けましょう。



○大人の歯がなかなか生えてきません。どうしてですか?

かむ回数が少ないからです。かむことは、ドアをノックするのと同じです。たくさんドアをノックして、大人の歯を起こしてあげましょう。



○歯並びが悪いのですが、どうやってみがけばいいですか?

歯並びが悪いと、どうしてもみがくのにかかります。「円を描くようにみがく+鏡をみてみがく+時間をかける」ということに気を付けてみがいてください。



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す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。

- ・3分はやはり長いようで、お風呂の中で磨いたり、好きな曲を聴きながら磨いてもいいかもね。
- ・家族で一緒にやると、ていねいに磨くことができると思うので、これからも一緒にやりましょう。
- ・歯磨きという作業だけになっていたのが、この取組でしっかり歯磨きするようになったと思います。毎日続けられるように一緒にやっていきたいです。
- ・日頃、歯磨きをしていても「したつもり部分」があることに気付いてよかったです。
- ・歯間ブラシも毎日するようにしよう。時計を見ながら3分間歯磨き頑張りましょうね!
- ・口の中の健康と、心臓病、認知症、早産などが関わっていることが分かってきています。いい歯の子は踏ん張りもききますよ!大事な歯、しっかり磨こう。

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、感謝しております。今後も、丁寧な歯磨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。