

ほけんだより6月

令和8年6月26日
宇奈月小学校
保健室

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」でした。今年度も、様々な取組を通して、子供たちの歯や口の健康への意識が高まる一週間となりました。今回はその取組の様子をご紹介します。

保健委員会の劇 「歯の真実はいつもひとつ!」

ある日の毛利探偵事務所。どうやら依頼人がたずねてきているようです。

それはズバリ
「食べすぎ」です!

どうして
歯が痛いんだ?

プシュッ!!

失礼。本当の理由は…
「歯みがきの仕方」です!

歯みがきをしているという元太くん。そんな元太くん、博士が口の中を見せてくれました。

これで口の中が見えますぞ。

奥歯にみがき残しが
たくさんだ!

どんどん歯を
溶かすぞ~!

いたたた!

どうやら、うまくみがけていなかったようです。
そんな時、少年探偵団が歯みがきのコツを教えてくださいました。

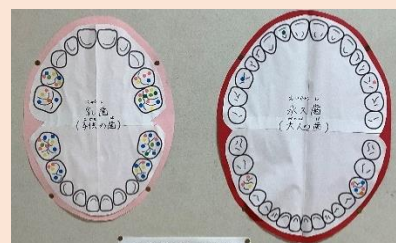
- ① 3分以上みがく
 - ② 歯ブラシを細かく動かしてみがく
 - ③ 一番奥の歯を特にていねいにみがく
- この3つが大事だよ!

こうして、今日の事件も無事に
解決しました。

歯の真実はいつもひとつ!

「③一番奥の歯を特にていねいにみがく」について

歯科健診の結果、宇奈月小学校では、奥歯のむし歯がみられる子供が多いことが分かりました。奥歯は、生えかわり途中で、他の歯に比べて高さが低かったり、歯ブラシが届きにくかったりといった理由で、むし歯になりやすいといわれています。むし歯を予防するため、ぜひ今後も奥歯を意識してていねいに歯みがきをするよう、見守りや声かけをお願いいたします。



【歯科健診で見つかったむし歯の分布】

虫歯・歯肉炎予防教室

6月25日、5年生に対して、学校歯科医の荻野先生に「効果的な歯みがきの方法」や「歯みがきをする時のエチケット」等について教えていただきました。歯の染め出しも行い、普段の歯みがきでうまくみがけていなかったところに気付くことができました。教えていただいたことを、今後活かして自分の歯を大切にしていってほしいと思います。



小学生にはフーンズ法(円を描くようにくると移動しながらみがく方法)がぴったり!



うがいは少ない水で、低い位置からゆっくりと

歯みがき中は口を閉じてみがく



【質問コーナー】

- 歯みがき粉はどれくらいつけたらいいですか?
→小指の爪くらい。いっぱい付けると泡だらけになって「みがいたつもり」になってしまいやすい。

かぞくで、夜のはみがき大作戦

お忙しい中、「かぞくで、夜のはみがき大作戦」にご協力いただき、ありがとうございました。ご家族の方と一緒にすることで、いつもより楽しく、ていねいに歯をみがいていた様子がカードから伝わってきました。また、今後も続けたいという歯みがきへの意識の高まりも感じました。一部になりますが、感想やご家族の方のアドバイスを紹介します。

- ・夜みんなで毎日歯みがきできてうれしかったです。(1年児童)
- ・毎日自分で歯みがきができてうれしいです。(1年児童)
- ・タイマーを使いながら、いつもよりていねいに歯みがきしていたね。(1年保護者)

- ・大作戦の期間中にママと一緒に歯みがきができてうれしかった。(2年児童)
- ・同じ歯ばかりみがきがちなので、どの歯もていねいにみがけるといいね。(2年保護者)

- ・時間いっぱいみがけてよかったです。(3年児童)
- ・毎日「今日はできた?」と確認されるので、しっかりみがけると、意識させられるとてもよい機会でした。(3年保護者)

- ・いつもピカピカでいると気持ちがいいので、いつも続けていきたいです。(4年児童)
- ・今まで歯みがきをすぐ終わらせていたから、これからも早くではなくゆっくりきれいにする。(4年児童)
- ・3分間長いかなと思いましたが、一緒にみがくとあっという間で、楽しくみがけました。(4年保護者)

- ・歯の裏はみがきにくいので、よくみがこうと思います。(5年児童)
- ・奥歯をていねいにみがいたり、鏡を見ながらみがいたりして、5年生になってますます上手にみがけるようになりました。(5年保護者)

- ・私も弟も全部○だったのでよかったです。(6年児童)
- ・奥の歯が1番むし歯になりやすいので、ていねいに歯をみがきたいと思いました。(6年児童)
- ・3分測ってみがくと、いつもの歯みがきが短いなというのを改めて実感しました。(6年保護者)
- ・ドラドラ3分ではなく、しっかり3分をめざしてくださいね!(6年保護者)

