

「歯と口の健康教育」を実施しました1クラス1時間 T

T(ティームティーチング)にて・・・養護教諭・担任教師

各学年、みがく場所を決めて染め出しをしました。完全に歯垢(しこう)がなく合格だった人は、1クラスに0～3人くらいでした。「歯垢1gにむし歯菌が1000億匹いる。」と聞いて、みんなびっくりしていました。歯の表・裏・かみ合わせ・歯と歯の間・歯と歯ぐきの境・歯並びの悪いところ・・・などなど・・・しかし子どもだけでは完璧にみがくことは難しいので、



お家の方のしあげみがきもお願いします。上学年だからもう大丈夫と思わないで「永久歯は全部生えてきたか？むし歯はないか？歯並びは大丈夫か？歯肉炎になっていないか？など」チェックしながらみがいてください。生えてから1～2年間で歯の質が決まると言われています。

すべての歯が永久歯に生え替わる時期である小学校時代は、まさに歯にとっての黄金期。一生で一番大切な時期です。毎年、「歯と口の健康教育」を学習して、歯みがきの仕方もだんだん上手になってきました。今の気持ちを忘れないで毎日の歯みがき、がんばってくださいね。お家の方の協力もお願いします。

学校の水道水は飲用可です・・・のおことができます。

先日学校薬剤師の平山先生に調べていただきました。学校の水も飲料可ですので飲めますが3階・4階は一度屋上のタンクから降りてくる水なので消毒が薄くなっていることがあり、飲用には1階か2階の水道で飲む方が望ましいです。また、休み明けの朝一番の水は少し出してから飲みましょう。一番いいのは、一度沸かしたお湯で作った麦茶です。高温多湿で食中毒も多くなるこの時期、手洗いも石けんで十分におこないましょう。お子さんが清潔なハンカチを持って行けるようご協力下さい。なお、飲んだ後の蛇口(じゃぐち)は下むけておきましょう。

上向けたままだと、たまった水にゴミが入り、細菌が繁殖しやすいそうです。



歯みがきめいじんになるほうほう

- 1 歯ブラシはえんぴつ持ち。(にぎりしめると力が入り過ぎる)
- 2 歯ブラシのいろいろな場所を使ってみがく。(わき・つまさき・かかと・全面)
- 3 歯並びが悪い部分は歯ブラシを縦にしてみがく。(1本ずつピンポイントで)
- 4 歯ブラシは1ヶ月に1回、取り替える。(少しでも開いているとわきが使えない)
- 5 天気がいい日は、歯ブラシをお日様に干す。(日光消毒になる)
- 6 子ども用の歯ブラシを使う。(大人用では大きすぎでよくみがけない)
- 7 ちいさく歯ブラシを動かす。(シャカシャカみがく。ごしごしではない)
- 8 カガミを見て、明るいところでみがく。(歯と歯ぐきの状態をよく見ながら)
- 9 歯みがき剤をつけすぎない。(泡ブクになり、みがいた気になる)
- 10 時々はお家の人から【仕上げみがき】をしてもらう。(歯の様子も見られる)

1年生 第1大きゅうしをみがこう

6歳臼歯(歯の王子様で将来、王様になる歯)のみがきかたを学習。第1大臼歯は生えそろうまでに1年以上かかる。背が低い時期が長いため、歯ぶらしを横から入れてみがくことが大切。また、一番むし歯になりやすい歯。前歯上下8本の表側のみがきかたも学習。

2年生 前歯のうらがわをじょうずにみがこう。

ミラーを使って前歯の裏を観察。スプーンみたいになっているので、歯ぶらしのかかとをつかってかきだすようにみがく。前歯上下8本の表裏のみがきかたを学習。

3年生 小きゅうしをじょうずにみがこう

永久歯の4番の5番の歯。生えたては弱いのでむし歯にしないように！9歳～12歳に生え替わる。カーブの所でみがきにくいので、つま先・わきをうまくつかってみがく。

4年生 奥歯をじょうずにみがこう

奥歯のみがきかたを学習。奥の方でみがきにくいので、歯ぶらしのつま先をつかう。歯に溝があり、一番むし歯になりやすいため要注意！4番5番6番の歯を染め出した。

5年生 デンタルフロスを使おう！歯肉炎を予防しよう。

日頃あまり気にしていない歯肉炎のチェック。歯にとって歯ぐきは土台、大事です。歯と歯の間の歯垢をとるデンタルフロスの使い方も学習。前歯上下12本も染め出しもした。

6年生 第2大きゅうしをじょうずにみがこう。

永久歯最後に出てくる歯、第2大臼歯(12歳臼歯)がむし歯になりやすい理由について理解しみがき方を工夫する。小学校最後の学習なので、全部の歯のみがき方をマスターする。