



桜谷小学校

ほけんしつ

NO.11

2022年12月1日

かてい そ だ
ご家庭での染め出しチェック、
きょうりよく
ご協力ありがとうございました！



そ だ けっ か さくらだにしょうがつ こ は ようす し
染め出しチェックの結果、桜谷小学校の子どもたちの歯の様子を知ることができました。また、歯科
けんこうきょういく あ と く じぶん は ようす かんさつ きかい おも
健康教育と合わせて取り組んだので、自分の歯の様子をしっかりと観察できる機会になったと思います。
いそが なか きょうりよく
忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。



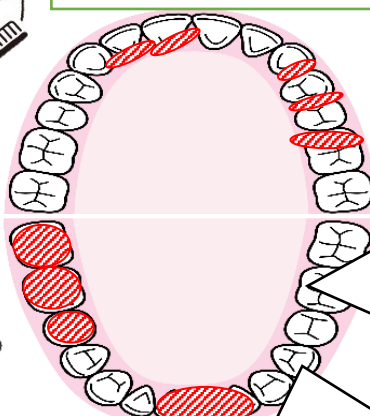
せがわし かえいせいし
瀬川歯科衛生士さん

からのアドバイス！

き て はんたいがわ は
利き手と反対側の歯が
みがきにくいそうです！
いしき
意識してみがいて
みてください☆。



みなさんは、こんなところが赤かったようです！



- ★歯の裏側
- ★歯と歯のすきま
- ★下の歯
- ★奥歯
- ★生えかけの小さい歯

こ かんそう
子どもたちの感想より

～ おうちでの工夫を紹介 ～

- ◎仕上げ磨き ◎フロス ◎フッ素 ◎鼻呼吸
- ◎よくかむこと ◎飲食後に水を飲むこと

◇きれいにみがけてるとおもったけど、赤いところがたくさんあってびっくりしました。ていねいにみがこうとおもいました。(1年T) ◇そとがわがおおかつたのでつぎのそめ出しをがんばりたいです。(1年K) ◇つぎからきをつけてみがこうとおもいました。(1年F) ◇きれいにみがけていない歯があったので、きれいにみがけるようにしたいです。(2年M) ◇はとはのあいだやおくばをちゃんとみがきたい。(2年M) ◇3分しっかりみがく。しあげみがきをしてもらう。(3年H) ◇5分間歯みがきをしたと思った。毎日きちんと歯みがきをしたいです。(3年K) ◇来年はもうちょっと赤くなる歯をへらしたい。(3年H) ◇奥の方の歯のくぼみによごれが残っていた。奥の方の歯をもうちょっときれいにみがくようにがんばる。(4年K) ◇前歯より奥歯が赤く、みがけていませんでした。舌をみがく習慣もつけなれないと思いました。(4年K) ◇歯ぐきが赤くなっていたからちゃんとみがけるようになりたい。(5年K) ◇ジュースを飲むのをひかえたいです。お菓子を食べる時間も決めたりしたいです。(5年N) ◇生えてきた歯がみがけていなかった。これからみがき方を工夫する。(5年N) ◇よごれはすくなかったですが、抜けた歯のところが少しよごれていました。(6年K) ◇奥歯がけっこう赤かったから、次からは奥歯を重視してみがきたい。(6年I)

歯は、生きている間ずーっと使う！ “よくかむ”、“よいしせい” が 健康な歯と身体の ヒ・ケ・ツ ！

11月の3日間にわたって、歯科衛生士の瀬川先生に来ていただいて、学年に応じて歯の健康を守るための話をしていただきました。



はぶらし、
OK！

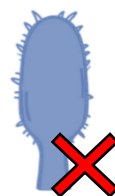


ピッタリ
サイズ！



② あなたの歯ブラシ、それでOK？

1～4年生では、いつも使っている歯ブラシの毛の状態や、サイズについて確認してもらいました。歯ブラシの毛を外に向けて、後ろから見たときに、毛が出ていると歯ブラシの交換の時期のお知らせです。また、親指の横幅と歯ブラシの毛の大きさが同じくらいのサイズが自分に合った大きさだそうです。



② おし歯菌が大好きな、砂糖が入っている食べ物って…？

みなさんは、ジュースやコーヒーなど、お茶や水以外の飲み物をよく飲みますか？例えば、サイダーは55グラム、ブドウ味の炭酸飲料は57グラムの砂糖が入っています。1日に必要な砂糖の量は25グラムだそうですよ。また、甘くないものでも砂糖がたくさん含まれています。コロケやポテトチップスにも！これからは食べ物を選ぶときに砂糖の量に注目するのもいいですね。



💡 かむことの大切さ

よくかむと、だ液が出てきます。このだ液は、むし歯を防いだり、歯肉炎を防いだりします。また、口が臭くならないように予防もします。よくかむことで歯並びを良くしたり、あごの筋肉を強くして力いっぱいスポーツが出来るようになります。ラグビー選手がマウスピースをしているのは、奥歯が割れてしまうほど歯を食いしばってプレーするので、歯を守るためだそうですよ。よくかむためにはいい姿勢をすることがとても大切です。



◇自分の歯をたいせつにしていきたいです。(3年K)

◇さとうが入っている食べ物が多いことに気づいた。(4年Y)

◇姿勢とみがき方と鼻呼吸を意識しようと思いました。(5年I)

◇今は(歯肉炎のチェックが)すべて○だったけど、もっともっとつけんこうな歯になれるようにがんばろうと思いました。家の人たちにも教えてあげたいです。(5年Y)

◇姿勢が悪いと、あごがでて歯並びが悪くなったり、息がしにくくなったりして、(酸素が体の中に取り込みにくくなって)あくびがよく出ることが分かった。(6年T)

