



えがおのはな



No.13

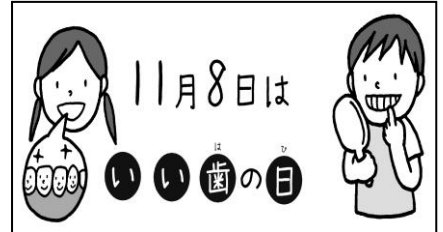
令和3年

11月9日

南小学校

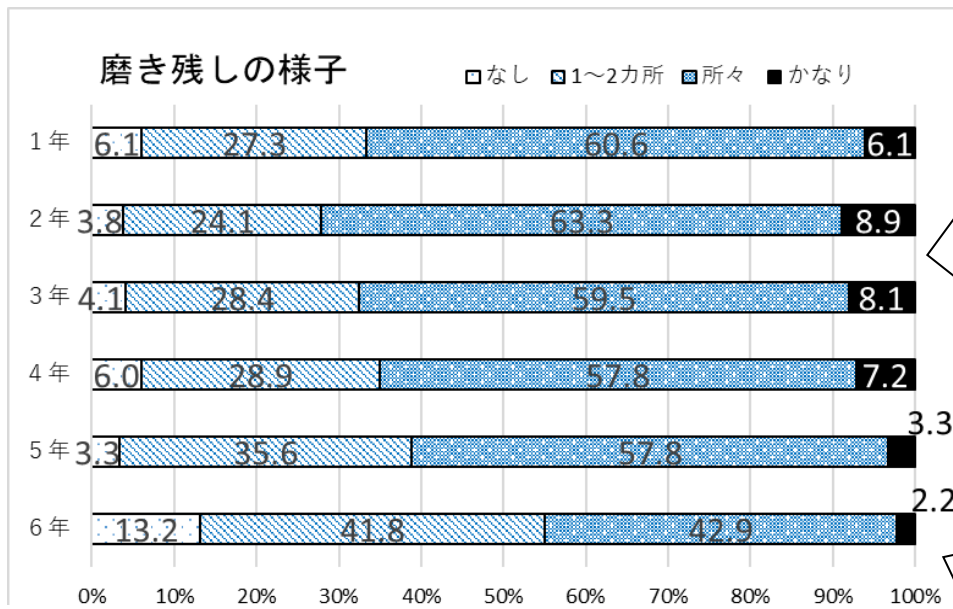
保健だより

いい歯の日特集



夏休みの「歯みがきチェック」の結果

夏休みに磨き残しのチェックを家庭で行ったところ、全校で487人（82.7%）の子が取り組み、結果や感想を知らせてくれました。



学年が上がるにつれ、磨き残しが少なくなっています。6年生は半数以上の子が、きれいに磨けていました。そのためか、6年生はむし歯がある子も少ないです。

むし歯がある子の約8割は、磨き残しが多い子、歯磨きチェックをしなかった子でした。やはり、歯磨きは大切ですね。

“じょうずな歯みがき”が、むし歯予防の秘訣！

～「歯みがきチェック」の感想から～

- ・前回よりしっかり磨けるようになり、成長を感じた。
- ・鏡を見て一本ずつ磨くときれいになることに気がついた。
- ・歯医者さんで指導を受けたため、自分で磨いただけでもかなり上手に磨けるようになった。
- ・右側がやりにくかった。歯を磨くのは難しい。
- ・奥歯、生え替わりの歯、歯の隙間はうまく磨けていないことが分かった。
- ・いつもよりしっかり磨いたつもりが、かなり赤くなった。家でも買って定期的にやらせたい。
- ・「歯磨きチェック」の日はしっかり磨くが、朝の歯磨きをしない日があるので意識して取り組みたい。
- ・今回磨き残しがあったところを覚えておいて、しっかり歯磨きすることを習慣にしたい。
- ・小学生になり仕上げ磨きをしていなかったが、まだ一人ではしっかり磨けていないのだと思った。

これらの条件がそろると、むし歯に！



むし歯予防に関心が高い家庭が多いと感じました。冬休みも「歯みがきチェック」を行う予定です。

「歯みがき教室」を行いました

11月5日(金)、1・3年生を対象に、伊東市健康推進課の歯科衛生士による「歯みがき教室」を行いました。1年生は6歳臼歯、3年生は生え替わり期の磨き方を中心に指導を受けました。



＊ ＊ 歯科衛生士の指導より ＊ ＊ 他学年の人も参考にしてください。

- ・鉛筆持ちで、力を入れすぎないで磨く。
- ・磨く順番は、一筆書きのようにする。
(例) ①上の歯の外側～下の歯の外側～
②上の歯の内側～下の歯の内側～
③奥歯のかみ合わせ・奥歯の後ろ側
- ・歯ブラシを持ち替えた時に磨き残さないため、右利きの方は、右の糸切り歯を、左利きの方は、左の糸切り歯を縦磨きする。
- ・6歳臼歯は、歯の王様。力を入れるために大切な歯。生え始めは背が低いので、横から歯ブラシを入れてしっかり磨く。
- ・生え替わり期や歯並びがよくないところは、縦磨きで、1本ずつ、歯の側面も磨く。
- ・鏡を見ながら、1本ずつ磨く。
- ・仕上げ磨きは、10歳までは必ずしてもらう。永久歯が生えそろそろまでしてもらう。
- ・歯ブラシは、ヘッドが小さいものを選ぶ。1ヶ月使ったら取り替える。(毛先が傷んでしっかり磨けなくなるため)
- ・歯磨き粉を使って磨き、うがいは少量の水で1～2回。(フッ素を残すため)
- ・食べた後磨く。朝の歯磨きを忘れない。家庭で声かけをする。
- ・飛沫防止のため、口を閉じて歯磨きをする。
- ・かかりつけ医をもち、定期的に受診、指導を受ける。



～保健室から～

- ＊ 1・3年生の子は、歯みがき教室で、歯磨きの大切さを学びました。家でもきつと、しっかり磨いてくれることと思います。しかし、歯磨きをしっかりしてもむし歯が治ることはありません。むし歯をまだ治していない場合は、早急に治療をお願いします。
- ＊ 未治療者に受診の勧めをお渡ししました。お子様が出し忘れていたこともあります。確認をお願いします。

＊ ＊ 予防と治療で、むし歯ゼロの輝く南っ子へ ＊ ＊