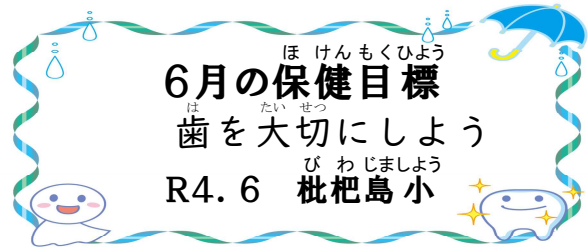


# ほけんだより



ほけんもくひょう  
6月の保健目標  
はたいせつ  
歯を大切にしよう  
びわじましよう  
R4.6 枇杷島小

歯の検査では、3年生以上の人の中に、大人の歯がむし歯になってしまう、または、なりかけている人が目立ちました。むし歯になりかけている歯はC0と言います。

C0がある人は完全なむし歯にならないように、早めにフッ素をぬってもらうなどしてもらおうとよいですね。目指すは、「むし歯0！」あなたは①②どちらかな？

### 歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない

### 歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち

## 歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

### 歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ

### 歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない

#### 歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

#### 握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

#### 力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

#### 鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

## 口のおいは「舌ごけ」のせいかも？

舌をべーっとして黄色っぽいと、舌ごけがたまっているかもしれません。舌ごけは口の内側の細胞がはがれて舌にたまったもので、口のおいの原因になります。一番たまるのは朝起きたときです。朝の歯みがきのときに歯ブラシで舌もなでるように掃除するといいですよ！



# おうちの方へ 保健室の窓

## うれしい、おどろきの出来事！

授業参観日にお母さんと低学年のお子さんが保健室に来てくれました。

お母さんが、「私が子どものときの保健室の先生と子どもの保健室の先生が同じ名前と分かって！先生、〇〇です。」と声を掛けてくれました。

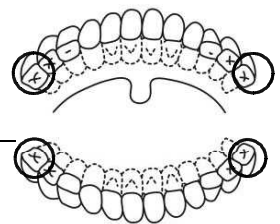
担任の先生ならともかく、保健室の先生のことやその頃のエピソードも覚えていてくれ、何よりもうれしく、教師冥利に尽きる思いになりました。

私も担任の先生も新型コロナウイルス感染症のために保護者の方々とお会いする機会が減っていましたが、今後は少しずつ良い出会いや繋がりが増えますように！



## ★六歳臼歯を守り、むし歯を1本も作らないびわじまっ子に！

歯科健診では、昨年よりも六歳臼歯(第1大臼歯＝〇印)のむし歯が多く見られました。歯科健診で見つかる永久歯のむし歯のほとんどが六歳臼歯です。



- ① 生えたての六歳臼歯は、数年間は特にむし歯になりやすい
- ② 六歳臼歯は1・2年生ではえるが年齢的に上手にみがけないため  
にむし歯になりやすい
- ③ 乳歯と永久歯が入り混じるときは、みがきにくいためにむし歯になりやすい

という3つが小学生のむし歯の理由です。小学校の時期に生えたての六歳臼歯をむし歯にしないために、1日1回以上の仕上げみがきはとても大事です。仕上げみがきをやめたとたん  
にむし歯になってしまうこともよくあるようです。

**仕上げみがきは少なくとも小学校4年生まで、その後、下記のことのできるようになるまで、仕上げみがきや点検みがきをしてください。**

- 朝夜の歯みがきの習慣が付く。
- 歯ブラシを上手に使いこなせる。
- 子どもが自分から進んで歯をみがく。

### 仕上げみがきで大切なことは・・・

- 1 声掛けをする。歯みがきタイムを作る。
- 2 みがけているかのチェックをする。
- 3 みがき残しの部位を教えながら仕上げ  
みがきをする。

仕上げみがきは、まず六歳臼歯の4カ所、次に上下の前歯を注意してみがきましょう。

- 4 歯みがきして良かったという清涼感・満足感を自覚させる。

ここはもう少しみがいてね。  
鏡を見てみがこうね。



「歯は大切なんだよ。」  
見せてごらん。

歯がツルツルして  
気持ちがいいね。

**お子さんがむし歯を1本も作らないためには保護者の方のご協力が欠かせません。**