

# テーマ「**は くち けんこう かんが** 歯と口の健康について考えよう」

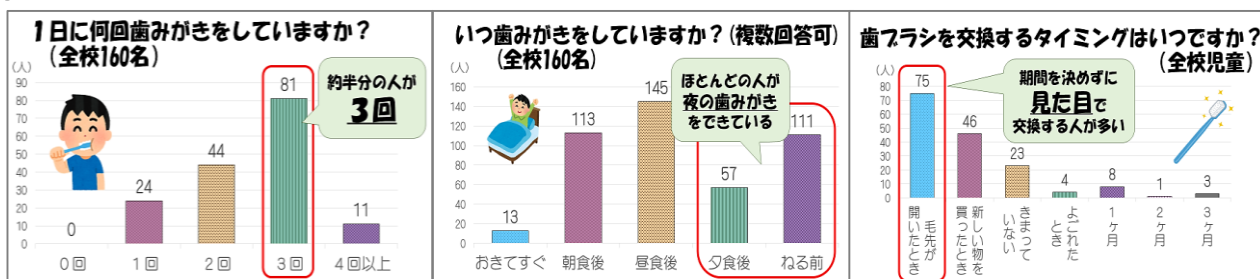


7月3日(水)に第1回学校保健委員会が本校で開催されました。テーマは「**は くち けんこう かんが** 歯と口の健康について考えよう」です。当日は、学校歯科医の先生、学校薬剤師の先生、また多くのPTAの方々をお迎えし、4～6年児童全員と教職員の参加のもと、保健委員会の発表や協議が行われました。



## ＜**じどう けんこう いんかい はっぴょう** 児童保健委員会の発表＞

### ① **は くち けんこう しゅうけい けっく** 歯と口の健康アンケートの集計結果（一部）



### アンケートからわかった小野小の実態

#### 【よい点】

- ① 毎日、朝・昼・夜の3回みがいている人が多い
- ② 3分以上、歯みがきをしている人が多い
- ③ 1本1本の歯をていねいにみがいている人が多い

#### 【かだい】

- ① 1日に1～2回しか歯をみがかない人がいる
- ② 歯みがきの時間がみじかい人がいる
- ③ 自分の口の中でみがきにくいところがある人がいる
- ④ 歯ブラシを毛先が開くまで使っている人が多い

### ② **は くち きほん** 歯と口の基本を知ろう！



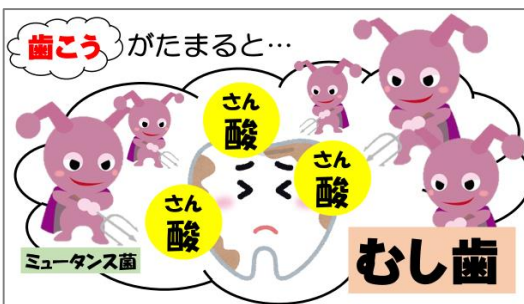
歯をおおっているエナメル質は、鉄よりもかたい！

### ③ **むし ば なたち** 虫歯の成り立ちを知ろう！

#### むし歯はどうしてできるの？



歯の表面についた白くてネバネバしたもの



歯こうは、さいきんのかたまり！



ウラへつづく

④ ただし歯のみがき方をおぼえよう！



**たてみがきレッド**

みんなの笑顔をもるため、白くてきれいな歯にするぜ！前歯をたてにミガクンジャー！

**よこみがきブルー**

上の歯、下の歯、歯こうやむし歯はないかな？よこ・横・ヨコにミガクンジャー！



**ななめみがきグリーン**

奥歯をしっかりとみがくため、ななめに入れて、ミガクンジャー！

**うらみがきイエロー**

わすれていないかい？前歯のうら！うらまでしっかりとミガクンジャー！

**フレフレピンク**

みんなをたくさんおうえんするわ！やさしく、小さく、ていねいに！しっかりときれいにみがいてね♡

<協議>「歯と口の健康を守るために、これから実践していきたいこと」

4～6年の児童たてわり班、教員班、PTA班にわかれ、話し合いをしました。



|         | 学校で                                                                                                                                                                                                      | 家で                                                                                                                                                                                                |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 児童たてわり班 | <ul style="list-style-type: none"> <li>1本1本の歯をていねいにみがく</li> <li>友達としゃべらず、まじめに歯をみがく</li> <li>歯みがきの時間の3分間きちんとみがく</li> <li>歯と歯の間やみがきにくい所もみがく</li> <li>歯みがきに集中して歯こうをおとす</li> <li>みがく歯によってみがき方をかえる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>食後にならず歯をみがく習慣をつける</li> <li>休みの日も1日3回以上歯をみがく</li> <li>3分以上、時間をかけてていねいにみがく</li> <li>歯みがきをする時間をつくる</li> <li>かがみを見ながら歯こうをおとす</li> <li>歯ブラシは1ヶ月で交換する</li> </ul> |
| 教員班     | <ul style="list-style-type: none"> <li>3分間、歯みがきの時間を確保する</li> <li>お手本になるように、いっしょにみがく</li> <li>ただしみがき方の指導をする</li> </ul>                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>時間をかけてていねいにみがく</li> <li>ミガクンジャーのように、歯の形にあわせてみがき方をする</li> </ul>                                                                                             |
| PTA班    | <ul style="list-style-type: none"> <li>むし歯の写真を見せてもらい、しっかりと歯をみがくきっかけをつくる</li> <li>先生を見習ってみがく</li> </ul>                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ミガクンジャーのみがき方をおぼえる</li> <li>ミガクンジャーのプリントを貼っておき、家でもただしみがき方を意識する</li> </ul>                                                                                   |

<専門家の先生の指導助言>

**学校歯科医**

ねている間は、口の中でさいきんがふえ、むし歯になりやすいので、ねる前は、かならず歯みがきをしましょう。目標は1日4回です。歯科検診で、歯こうのついていた人もいたので、1本1本ていねいにみがいてください。

**学校薬剤師**

よい姿勢で歯みがきをすると、背筋がのび、シャキッとするのでおすすめです。

**【保護者の方へ】**

**歯ブラシの交換時期について**

歯ブラシを毛先が開くまで使っているお子さんが多くみられます。毛先が開いた歯ブラシは、歯垢除去率が新しい歯ブラシに比べて40%も下がってしまいます。おうちの歯ブラシは1ヶ月くらいで、学校の歯ブラシは衛生面も考えて1～2ヶ月を目安に交換することをおすすめします。この機会にぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒に、ただし歯みがきを実践してみてください。