

ほけんだより 6月

令和6年6月27日
宇奈月小学校
保健室

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」でした。様々な取組の中で、児童の歯みがきへの意識が高まった1週間になったと感じています。今回はその様子をご紹介します。

歯みがき大名

歯みがきの時間。でも殿の歯みがきは適当な様子です。



シャカシャカ…
ほら終わったぞ!

今のみがき方ではだめだと知った殿。どうやったらきれいにみがけるのか教えてほしいようです。

それではきれいに
なっておりますぬ!

何!?
説明せい!!



そんな時、忍者3人が歯みがきのコツを教えに来てくれました。歯みがきのコツは…



①歯ブラシを細かく
動かしてみがく!



②3分以上みがく!



③一番奥の歯を特に
丁寧にみがく!

そして、「甘いものをとりすぎない」ということも大切ということも教えてくれました。



甘いものをとりすぎると、
虫歯の原因になる「しこう」が
たくさんできてしまいます。

こうして、殿は歯みがき上手に
なることができました。

3つで究極!
パーフェクト!



むし歯・歯肉炎予防教室

6月20日、5年生に対して、学校歯科医の先生に「効果的な歯みがきの仕方」や「歯みがきをする時のエチケット」等について教えていただきました。教えていただいた歯みがきの方法でみがくと、染め出した歯が白くきれいになり、この歯みがきの方法の効果を実感していました。これからも自分の歯を大切にしていってほしいと思います。



子供たちのむし歯で1番多いのは「下の奥から2番目の歯」です。
(※5年生ではまだ1番奥の歯が生えてきていないので2番目の歯は1番奥にある)



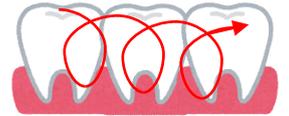
うがいの後に吐き出すときは低い位置でゆっくりと



歯みがき中は口を閉じてみがく



5年生にはフォーズ法(円を描くようにくるくると移動しながらみがく方法)がぴったり!



「かぞくで夜のはみがき大作戦」

お忙しい中、「かぞくで夜のはみがき大作戦」にご協力いただき、ありがとうございます。ご家族の方と一緒に意欲的に歯みがきに取り組む様子がカードから伝わってきました。一部になりますが、感想やご家族の方のアドバイスを紹介します。

・はみがきだいさくせんたのしかったです。(1年児童)
・むしばにならないようにみがきました。(1年児童)
・歯みがきが上手になりました。細かく動かすのが苦手なので一緒に練習しようね。(1年保護者)

・糸ようじを使って歯のすきまもみがくように意識しました。(4年児童)
・弟と一緒に歯を磨くことでお互いに「こうやって磨いたらいいよ!」と教え合いながらできていました。(4年保護者)

・すごくきれいになってたのしかったです。(2年児童)
・だれかとすることで頑張っていて、良い機会でした。(2年保護者)

・昨年より〇が増えて質もアップしたので、次はパーフェクトを目指したいです。(5年児童)
・リズムにのって細かくブラシを動かしている姿、よかったです。(5年保護者)

・これからも3つのポイントを忘れず、「歯」を大切にしていきたいです。(3年児童)
・めあてを決めてはみがきを子供と一緒にできてよい期間でした。(3年保護者)

・学校でも歯みがきがうまくなったな~と思いました。(6年児童)
・タイマーで時間をはかりながら楽しく取り組みました。(6年保護者)

