

# ほけんだより 7月

令和6年7月12日(金)  
 柏市立酒井根西小学校  
 保健室  
 \*おうちの人と一緒に読んでね



## 歯みがき指導を行いました!



6月18日(火)2年生、6月22日(土)1年生へ歯みがき指導を行いました。クラスの様子や学習した内容をのせますので、ぜひおうちでお話してみてください。また、おうちでの歯みがき指導に役立ててくださいと嬉しいです。

### ★学習したこと

#### ○おやつを食べ方を工夫することができる



- ①砂糖が入っているおやつ、砂糖が入っていないおやつを分けましたね。  
 → 砂糖が入っているおやつばかりを食べすぎず、「組み合わせて食べる」がいいですね!
- ②テレビを見ながら、ゲームをしながら…「だらだら食べ」は禁止!
- ③おやつを食べたら、「すぐに歯みがき」をしよう。



#### ○みがきのこしが無い歯みがきができるようになる

☆プラークテスターを使用して、歯につけました。  
 鏡で自分の歯のどこにみがき残しがあるのかを確認しました。



歯と歯の間や歯のうらにみがきのこしが多い人がいましたね。

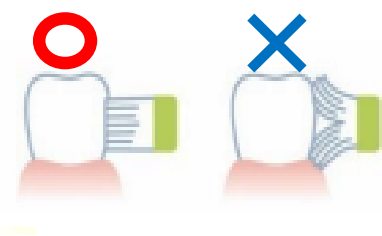
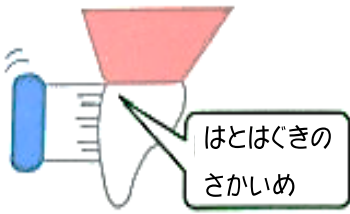
☆歯みがきのポイントを説明しながらみがきました。

#### ①みがき方基本

歯ブラシの面をきちんと歯にあてる

小さく動かす

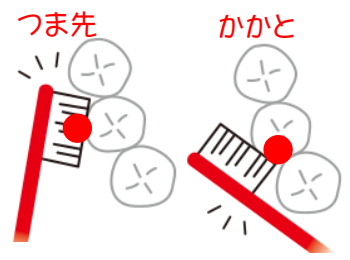
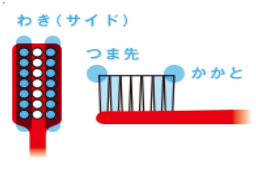
軽い力でみがく



#### ②みがく順番を決める

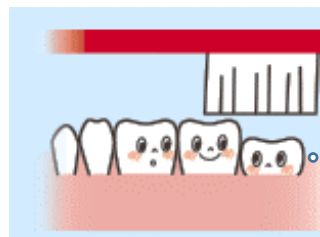
#### ③前歯のみがき方

歯ブラシを立てにする。  
 上の前歯は、歯ブラシのつま先を使ってみがく。  
 下の前歯は、歯ブラシのかかとを使ってみがく。



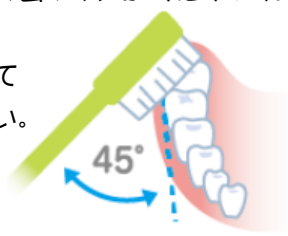
#### ④奥歯のみがき方

- 6才臼歯(第1臼歯ともいう。)この歯むし歯になりやすい!
- 生えたばかりの歯はやわらかい。
- 歯のてっぺんのみぞがデコボコでふかい。
- となりの歯よりも低いいため、歯ブラシがあたりづらい。



となりと同じ高さになるまで1年~1年6か月もかかる!

→歯ブラシをななめに入れて奥歯1本だけをみがくとよい。



歯ブラシを口の中に入れて、ていねいにみがきました。





## ★2年生の様子

- 砂糖が入っているおやつと砂糖が入っていないおやつを発表してもらいました。普段、授業で手を挙げない子も、みんなの前でがんばって発表してくれました！
- 染め出しは、初めてやる人もいて、ピンク色にとまどいながらやっていました。鏡で自分の歯をよく観察できていました。前歯のほうは、乳歯が抜けて生えかわり永久歯が生え始めている子が多くいました。デコボコして歯の高さがちがうので自分の歯の形に合わせて、歯ブラシを歯にあてると良いです。みんな説明を聞きながら上手に歯をみがいていました。



★お忙しい中、持ち物のご準備にご協力いただきありがとうございました。

## ★1年生の様子

- むし歯がどうやってできるのかを説明しました。歯が溶かされ、大きな穴ができむし歯になってしまうことを話すと、おどろいていました。
- おうちの人にお子様の机の近くに行っていていただき、一緒に実習へ参加していただきました。染め出しは、口の中を綿棒ですみずみまで赤く染めてもらいました。先生の大きな歯ブラシと歯の模型を見ながら、同じように動かしてしっかりみがけました。奥歯や前歯のうらはみがくのが難しそうでしたが、歯ブラシも持ち方を工夫してみがきました。
- おうちの人に仕上げみがきもしていただきました。低学年のうちは、まだ上手くみがけないお子様が多いので、おうちの人への仕上げみがきも、むし歯予防のために大切です。



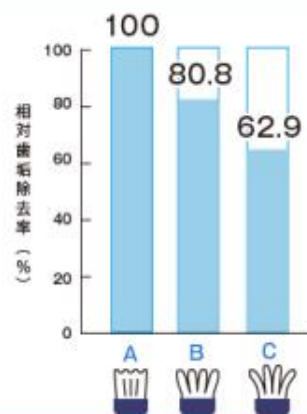
★お忙しい中、ご参観いただきありがとうございました。  
また、歯みがきの実習にもご協力いただき、ありがとうございました。



## 歯ブラシ交換のタイミング

歯ブラシの毛先の開き具合と  
歯垢除去率

- A 新しい歯ブラシ
- B 毛先が少し開いた歯ブラシ
- C 毛先が開いた歯ブラシ



(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ  
(日本小児歯科学会 1985)

新しい歯ブラシでみがくと、歯垢が100%落ちるとします。毛先が少し開いた歯ブラシでは80.8%、毛先が開いた歯ブラシでは62.9%しか歯垢を落とすことができません。毎日の歯みがきを効率よく行うために、1か月に1本を目安に歯ブラシを交換しましょう。

歯みがきを通じてよい生活習慣を身につけ、3つの「みがき方の基本」を意識した歯みがき毎日行いましょう。口の中をきれいにしておくことは、「身体の健康を守る」ことにつながります。今後とも、ご家庭での歯みがき指導にご協力をお願いします。