



令和7年7月4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月は「歯と口の健康週間」がありました。歯と口に関する知識を広げ、むしばなどの病気を予防する習慣をつけようという期間です。そこで、1年生～5年生に歯みがき指導を行いました。お忙しい中、持ち物を準備していただきありがとうございました。学年ごとの『学習した内容』をのせました。お子様とふりかえり、ご家庭での歯みがき指導に役立ててくださると嬉しいです。

### ★学習したこと

#### ○おやつを食べ方を工夫することができる(土曜参観:1年生)

- 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。  
→ 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」。
- ②テレビを見ながら、ゲームをしながら・・・。「〇〇しながら食べる」は禁止！



#### ○みがきのこしがない歯みがきができるようになる(1～4年生)

☆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。

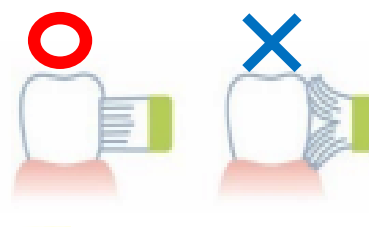
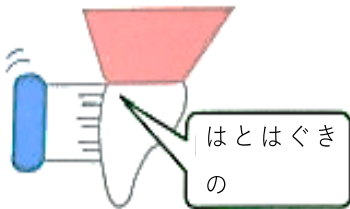
☆歯みがきのポイントを説明しながらみがきました。

##### 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

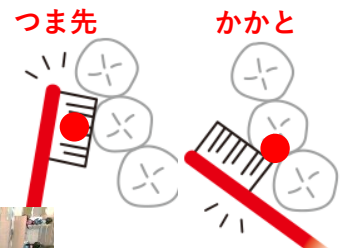
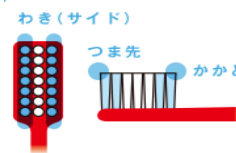
軽い力でみがく



##### 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。



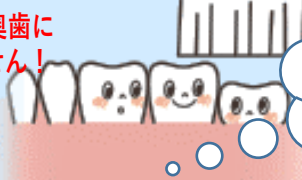
##### ④奥歯のみがき方

6才臼歯(第1臼歯ともいう。)この歯は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ため、歯ブラシがあたりづらい。



上からみがいても、奥歯に  
歯ブラシはあたりません！



となりと同じ高さになるまで  
1年～1年6か月  
もかかる！



ブラシをななめ  
に入れて  
奥歯1本だけを  
みがくとよい。



## ○自分のどの歯にみがきのこしが多かったかな？(3・4年生)

☆プラークテスターを歯につけたあと、3・4年生はプリントに赤でしるしをつけました。

★授業の感想を書いてもらいました↓。

- ・今度から、授業で習ったことを思い出して歯をみがきます。
- ・これからみんなをさそって、昼休みにはみがきをしたいです。
- ・はのみがき方には、順番ややり方があることがわかった。
- ・前歯がみがけていなかったで、ちゃんとみがきたいです。
- ・すごいよれがあって、みがくのが大変でした。
- ・これからはちゃんとみがきをしたいと思いました。次やったときは、赤が少なくなるようにしたいです。



## ○全国小学生歯みがき大会(5年生)

- 歯ぐきの病気について
- 歯の表面についた白くネバネバしたものの正体
- 歯ブラシでみがききれない場所
- 大人になっても歯ぐきを健康に保つには
- 歯みがきの基本とデンタルフロスの使い方

動画を見ながら  
ドリルに書いて勉強しました。

歯ブラシを口の中に入れて、  
ていねいにみがきました。

デンタルフロスは歯ブラシ  
だと落とせない場所の歯垢  
を落とすことができます。



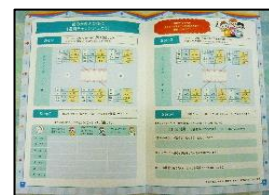
みんないっしょけんめい  
取り組んでくれました！

### ★大会ドリル P7,8 「歯みがき大会後に1週間チャレンジしてみよう！」

習ったことを自宅でもやってもらいました。6/3(火)の夜～6/9(水)の夜まで  
ステップ1～4に取り組んでももらいました。ご家庭での取り組みはどうでしたか？

### ★大会ドリル P9,10 「夏休みにチャレンジしよう！イーハークエスト！」

ドリルにのっている QR コードから動画を見て進められます。ぜひ挑戦してください！



## はみがきスタンプラリーをかいさいしました！

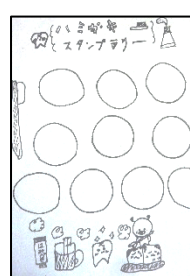
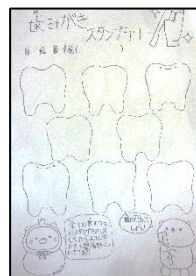
ほけん委員会のこどもたちが酒西小のみなさんに歯の健康の大切さを知ってもらうために、「はみがきスタンプラリー」を考えました！ポスター作成、クイズ考案、スタンプ台紙作成、景品作成のチームに分かれて準備をしました。

**期間** 6月16日(月)～30日(月)

**やり方** ①昼休みにスタンプをもらいにきます。

- ・あさ、はみがきをしたらスタンプ1つ
- ・給食のあと、はみがきをしたらスタンプ1つ
- ・クイズに正解したらスタンプ1つ

②合計8つスタンプもらえたら、  
景品のシールをもらうことができます。



たくさんの人に参加をしてもらい、シールを集めてくれました。クラスによっては、昼休みにはみがきをする人が  
ふえたそうです！これからも、はみがきする人がふえるとうれしいです！ご家庭でも歯みがき指導をおねがいします！

