

ほけんしつだより 11月号

令和4年11月10日発行 No.7 八鹿小学校 保健室

うちかたお家の方といっしょに読みましょう

11月8日は『いい歯の日』、そして

1日は1・3・4・5年生が対象の**歯の健康教室**でした。

今年度もコロナの感染予防のため、口の中を見てもらったり、染出しのブラッシングの実技指導はなく、講話中心の教室となりましたが、みんな歯の先生の話をよく聞いて自分なりの目標を持つことができました。

マスク生活が長くなり、歯・口のはたらきが悪くなっていないか心配です。よく噛んだり、お話ししたり、きれいにみがくことで元気な歯・口を保ち、つくっていきましょう。

<指導を受ける子ども達の様子と歯科衛生士さんからのメッセージ>

1年生(6歳臼歯を守ろう)



動物の歯のクイズで楽しく勉強をしました。

生き物は、それぞれがえさとする食べる物に合った歯の形になっています。人は肉も野菜も米も何でも食べられるよう、いろいろな形の歯を持っていると教えてもらいました。

1年生のみなさん・保護者の皆様へ

- みがき残しなく、すべての歯をみがくために“歯ブラシ列車”を走らせましょう。“歯ブラシ列車”は各駅停車です。一本ずつ毛先を当てます。「アー」のお口と「イー」のお口を使い分け、上手に舌や唇をよけていきます。
- 低学年のうちは毎晩仕上げみがきをお願いします。生えかわりの情報を親子で共有し、生えたての歯に注意を向けてみがくと効果的です。そして歯と歯の間の歯垢を取りのぞくには糸ようじが有効です。すでに取り入れていただいているお家もかなりあるようです。まだのお家も是非使ってください。

3年生(歯の病気 むし歯のでき方・防ぎ方)



裏面もごらんください。

3年生のみなさん・保護者の皆様へ

- むし歯ができる仕組みがわかれば、どのタイミングでみがけば良いのかもわかりますね。
- 歯ブラシの毛先を、歯と歯ぐきの間に当て、汚れをこすり落としましょう。みがく順番をきめると、みがきのこしを防げます。
- まだまだ上手にみがききることはできません。今しばらく仕上げみがきが必要です。
- デンタルフロスも使っていきましょう。(仕上げみがきをしてもらっている率、デンタルフロスの使用率共に高いと感じ、うれしく思いました。)

5年生(歯の病気:歯周病を知ろう・防ごう)



5年生のみなさんへ

- 歯肉のセルフチェックはできましたか？歯肉炎は口の中全体というより、みがき残しやすい一部分だけが炎症を起こしていることがあります。鏡を見ながら、1本ずついねいにみがく習慣をつけましょう。
- 汚れが古くなると、なかなかとれません。毎日、一日のうちどこかで、すっきりきれいにしましょう。夜にしっかり時間をかけるのがいいです。
- 歯ブラシだけでは歯垢を落としきれません。糸ようじを使う習慣をつけていきましょう。

全体を通して

- 歯ブラシが良い(口の大きさに合っている、毛先に適度な弾力がある)と、汚れがよく落ちます。大人に適した歯ブラシと、子どもに適した物はちがうので、年齢や歯の状態に合った物を選ぶようにしましょう。(毛先が細い物は大人用です。コシが弱く、歯垢がなかなか落ちません)歯ブラシは使っているうちに毛先が開いたり、コシが弱くなります。1~2ヶ月で交換しましょう。
- 歯みがきペーストを効果的に使いましょう。製品の説明書きをよく読んで、効果が最大限発揮できる使い方をしましょう。
- 糸ようじは歯にはさまったものを取るのではなく、歯ブラシだけでは落とせない汚れを取るために使います。ぜひ、毎日の習慣にしてください。
- プロにケアしてもらうことや、個に応じた指導を受けるのが理想です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診されることをお勧めします。

どの学年も、よく話がきけて、質問にも元気よく答えてくれました！ありがとう！

<お家の方へ>

むし歯になる子供の割合は年々低下しており、令和4年度の小学生の全国の平均は約39%(養父市は47.5%)です。しかしながら第一大臼歯は、今でもむし歯になってしまうことが多い歯です。その要因として生えてくる時期と歯みがきが自分でできるようになる時期が重なることがあげられます。むし歯から守るには、**子ども自身が意識して歯ブラシを届かせ**るみがき方をすることと、お家の方による**仕上げみがき**が欠かせません。

また、歯肉炎は増加傾向にあり、今年度の歯科健診で歯肉炎要観察・要受診の指摘を受けた割合は4年生で30.5%、5年生は26.3%、6年生は42.3%でした。学年が上がるにつれ、自分で「きれいにしよう」とする気持ちがあるかどうかで口の中の状況がくっきり分かれます。

八鹿小学校の子ども達は歯ブラシを持つ**習慣**はよくついていると思います。しかしきれいに**みがききる力**はまだまだのひとが多いです。新型コロナウイルス感染症により、ブラッシングの実技指導ができなくなって3年が経ち、学校での学習の機会が減った影響も小さくないと感じます。



学校では給食後の歯みがきの指導のなかで、“一本ずつ歯ブラシを当てる”、“小さく優しくこする”を繰り返して伝えていきます。ご家庭でも“鏡を見ながらみがく”、“糸ようじを使う”、“仕上げみがきや歯ぐきのセルフチェックをする”について、ご配慮いただければと思います。

歯の健康教室で使ったワークシートに、コメントをありがとうございました。

今年度も歯ブラシの点検はお家でするようにしています。まだのひとは早めにすませましょう。