

ほけんしつだより 1年生特別号

令和5年12月22日発行

八鹿小学校 保健室

お家の方といっしょに読みましょう

12月5日は**歯の健康教室**でした。みんな、こども園で受けた指導をよく覚えていて、質問にも活発に答えていました。

<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)



歯についたぬるぬるは、
歯垢(プラーク)といっ
て細菌のかたまりです。

細菌が出す酸は、かたい、か
たい歯の表面をも溶かして
しまう力を持っています。

歯ブラシや糸ようじ(デンタル
フロス)を使って、歯垢を
こすり落とすことが、むし歯
を予防します。

<いちねんせいのみなさんへ>

はのけんこうきょうしつから、2しゅうかんがたちました。おしえてもらったことをおぼえていますか? おもいだして、もういちど おうちのひとにはなしてみましよう。

ふゆやすみちゅうも がんばって はをみがきましょう

- ◆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(デンタルフロス)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歯垢を取るために使います。ぜひ、毎日の習慣にしてください。
- ◆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。
- ◆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。