

# ほけんしつだより 3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。

今年度も感染症予防のため、1人1人の口の中を見てもらったり、歯垢を染め出すブラッシングの実技指導はなく、講話が中心でしたが、みなさんは、歯の先生の話をよく聞いて学び、これからの目標を持つことができました。

歯・口はおいしく食べたり、楽しく話したりするために大切な体の部分です。ずっと長く使うためには、「自分で守る」と思って行動することが重要です。おやつを食べ方や、歯の磨き方など、学んだことを生かしましょう。

## <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>

### 3年生(歯の病気 むし歯のでき方・防ぎ方)



元氣よく質問に答えてくれました。“歯垢”、“細菌”という言葉を知っているなど、知識はあるが、毎日歯をみがいていない人もいてびっくり！毎日みがいてね。

○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、細かく動かして歯垢（プラーク）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。

◆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。毛先が細いものは成人用です。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。ワークシートの裏面に、お勧めの歯ブラシについて説明しています。今一度確認していただき歯ブラシ選びの参考にしてください。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。

◆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。

◆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。