

ほけんしつだより 5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4日は**歯の健康教室**でした。

今年度は久しぶりに個別指導が実施できました。1人1人、自分の歯並びや口の中の特徴に合わせたみがきかたのアドバイスを受けることができ、よくわかったという感想が多く見られました。

おいしく食べたり、楽しく話したりすることは人生をより豊かにします。自分ができるケアを実行して、元気な歯・口を保ち、つくっていきましょう。

<指導を受ける様子と歯科衛生士さんから みなさんへのメッセージ>



○歯と歯ぐきの境に歯垢（プラーク）が付いている人が多かったです。
歯ブラシの毛先を歯の一本一本に当て、細かく動かしてこすり落とします。

○奥から順にみがくようにすると、みがき忘れる歯をなくすことができますよ。



○歯肉のセルフチェックはできていますか？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。

○歯ブラシだけでは歯垢を落としきれません。糸ようじ（デンタルフロス）を毎日使う習慣をつけていきましょう。

○歯ブラシチェックの結果、毛先が傷んだものが目立ちました。

◆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。（ワークシートの裏面を見て確認しましょう。）

◆歯並びを気にしている人が多かったです。生えかわり期の今は、ていねいに歯をみがいたり、**口を閉じる習慣をつける**ことが大切です。

◆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。