

ほけんしつだより 1年生特別号

令和6年12月10日発行

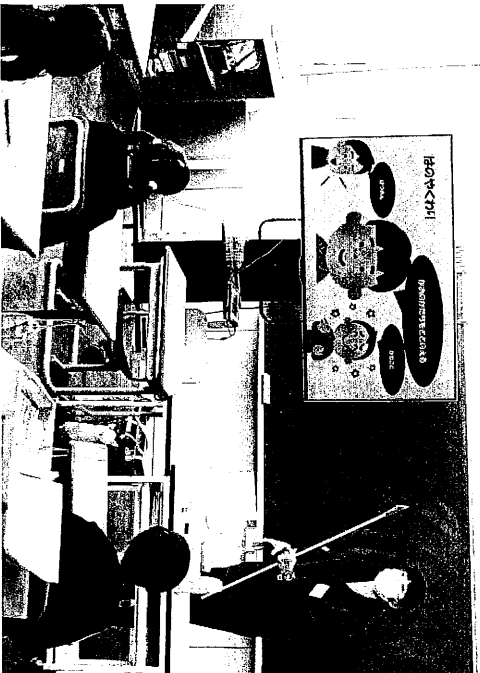
八鹿小学校 保健室

お家の方と一緒しよに読みましょう

12月2日は**歯の健康教室**でした。学級通信でもお伝えしていますが、ほけんしつからもお知らせします。

<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歳臼歯を守る)



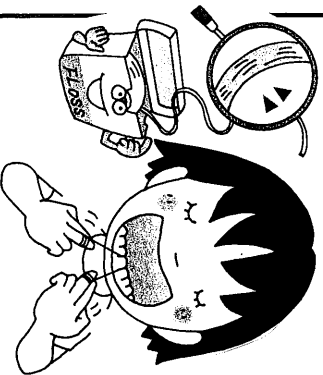
聞くときは静かに聴き、発表は元気に行きました。とても楽しく勉強できました。

さっと、口の中を見せていただきましたが、全体的におし歯は少ないと感じました。

前歯の歯垢が目立つ傾向がありました。歯ブラシの毛先が丸い歯の表面に当たるようにしてみがく練習をしましたので、できているか見てあげてくださいね。

歯ブラシのへたりが目立ちました。適度な弾力がある物を選びましょう。歯ブラシは使っているうちに毛先が開いたり、開かなくなっても“コシ”がなくなってきました。また汚れもたまりますので、1～2ヶ月使ったら交換しましょう。良い歯ブラシは汚れがよく落ちます。(逆に言うとう“コシ”のない歯ブラシでは、かみばってみかいても歯垢が落ちません)

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と歯の間の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。



裏面に続く



○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、生えたとの歯に注意を向けてみかくと効果的です。

○フロリ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、定期的を受診されることをお勧めします。

<こどもたちの感想より>

るくさいきゆうしのがわかりました。

だいいちだいきゆうしがはえてくるのがたのしみです。

いっぱいみがいて、はをだいにします。

だいいちだいきゆうしが、4つはえています。たいせつにしたいです。

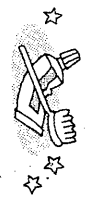


(歯の勉強は)たのしかった。またしたいです。

お忙しい中、ワークシートのお家の方からの一言欄へのご記入ありがとうございました。

「仕上げみがきがんばります!」との言葉がたくさんあって、心強く思いました。子どもたちの“自分でやりたい気持ち”を大切にしつつ、みがききれないところを補っていただけたらと思います。

すでに6歳臼歯が4本とも生え揃ったお子さんがあれば、まだ乳歯がきれいに20本残っているお子さんもあります。それぞれ違いはありますが、みんな一生懸命にみがいています。



歯の健康教室の復習:

保健委員会の5・6年生が給食の後、歯みがきを教えに came くれました。

ほけんしつだより 3年生特別号

令和6年12月10日発行

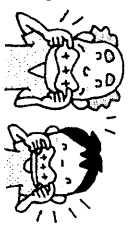
八鹿小学校 保健室

お家の芳といつしよに読みましょう

12月2日は**歯の健康教室**でした。

今年度は久しぶりに歯垢を染め出しているブラッシング指導を受けることができました。クラス全体でお話を聞きながら、1人1人の口の中を見てもらったり、歯垢が残りやすいところのみがきかたのコツを教えてくださいました。

朝“みがいた”口の中が真っ赤になったのを見て、『みがいたつもり』でもみがいていないことに気がきました。



大切な歯を長く使うためには、「自分で守る」と思っで行動することが重要です。

＜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)



歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあてます。力を入れすぎず、弱すぎず、ちようど良い力をかけて、小さく動かします。

全体的に歯と歯ぐきの境目に歯垢が残っていました。利き手側の犬歯が真っ赤な人も多かったです。

熱心に話を聞き、質問にもよく答えてくれました。“歯垢”、“細菌”という言葉もよく知っていて、知識はあるが、「朝、歯をみがいていない」と言った人がいてびっくり！起きたばかりの口の中は細菌がいっぱいです。毎朝みがいてね。

とてもきれいな口の中のひとつもいました。



裏面に続く

◆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、歯垢がよく落ちます。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。

◆フックシートの裏面に、お勤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。また、汚れもたまってくるので1～2ヶ月で交換しましょう。

◆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と歯の間の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。

◆3年生は乳歯と永久歯が混在する“混合歯列期”であり、子どもの力だけではきれいにみがききることはできません。仕上げみがきが必要です。



◆この度の指導が、親子で歯のことを話し合うきっかけになれば幸いです。

◆フロにケアしてもらおうことや、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、定期的を受診されることをお勧めします。



<子どもたちの感想より>

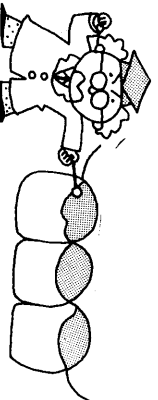
前歯が赤くなりました。これから気をつけてみます。

しっかりみがいたけど、少しピンクの所がありました。

歯ブラシの使い方を教えてもらったので、これからがんばります。

染め出しは苦手だけど、自分のできていないところが分かって、むし歯対策ができてそうです。

*今回、一組と二組で異なる染め出し液を使ったのですが、思いの他差が出てしまいました。一組は染まり具合が弱かったのでもきれいだったし、二組は良く染まったので「思ったより汚れていた」という感想が多かったです。1組のみなさん油断しないでくださいな



ほけんしつだより 5年生特別号

令和6年12月10日発行

八鹿小学校 保健室

お家の方とایشょよに読みましょう

12月3日は**歯の健康教室**でした。

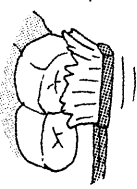
今年度は久しぶりに歯垢を赤く染め出した上で、個別指導をうけることができました。1人1人、それぞれの歯並びや口の中の特徴に合わせてみがかかたのアドバイスをもらい、「よくわかった」という感想が多く見られました。

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、つづいていきましょう。

<指導をうける子どもたちの様子> **5年生(自分の口・歯に合わせてみがかかた)**



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と歯ぐきの境目にあて、力を入れすぎず、弱すぎず、コントロールしながら小さく動かしてこすり落としましょう。



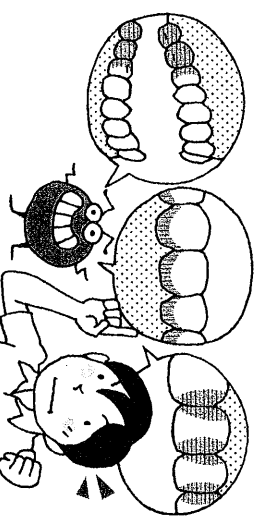
◆多くの人の歯垢が落ちにくくて、着いてから時間がたっていると感じました。毎日ていねいにみがけていない証拠です。もう少しがんばって欲しいです。

◆歯ブラシで落とせない汚れは、一度、歯医者さんできれいにリセットしてもらおうといいですよ。

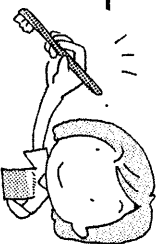


◆フロにケアしてもらったりことや、個に応じた指導を受けるのが理想です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的な受診されることをお勧めします。

裏面に続く



<歯科衛生士さんからのメッセージ>



◆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、歯垢がよく落ちます。（逆に言えば“コジ”がない歯ブラシでは歯垢は落ちません）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びましょう。

◆フ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、コジが弱くなります。また、汚れたまったくるので1～2ヶ月で交換しましょう。

◆糸ようじ（デンタルフロス）は歯にはさまたげ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と歯の間の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。

◆今回の指導ではふれる時間がありませんでした。食べ物（おやつ・飲み物）の摂り方も歯垢のでき方に大いに関係があります。歯垢が濃い赤に染まった人は、“だらだら食べ”をしていないか、“甘い飲み物を飲むのが習慣になっていないか”など、食習慣も見直しましょう。

こうしたら？のアドバイスをとても素直に聞いてくれました。今回のことをこれからのブラッシングに活かしてほしいです。

<子どもたちの感想より>

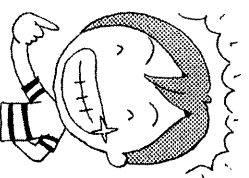
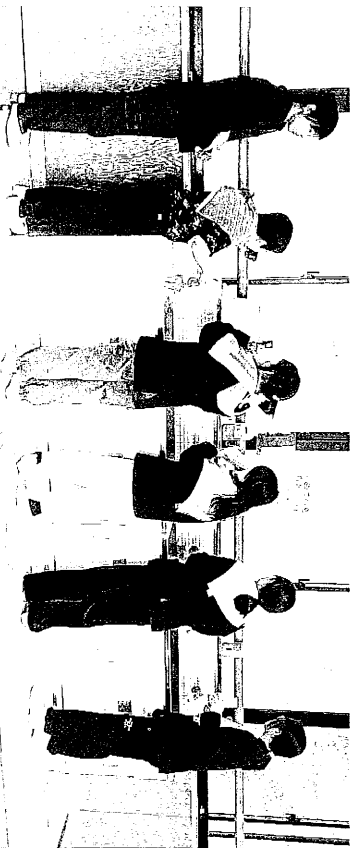
思っていたより汚れていた。これから言われたことに気をつけてみかきます。

今までみがけていると思っていた。

歯の裏側をみがくのが難しい。

自分のクセが分かりました。

染め出し液の色が消えるまでみがいた後は歯がつるつるして気持ち良かった。これからもしつかりみがきたい。



個々に指導を受けた後、子どもたちは手洗い場に残って赤く染め出された歯垢を落とそうと一生懸命にみがいていました。この時の口の中のさっぱり感を忘れてはいけません。