

ほけんだより



令和3年11月8日
兵庫教育大学附属小学校 保健室
歯みがき特別号

附属小学校のみなさん、こんにちは！今回は「歯みがき特別号」です！

「11月8日」は「いい歯の日」です！歯は、一生の間、毎日おいしくごはんを食べるためにとても大切です。では、そんな大切な歯を、元気に長生きさせるためには、どうしたらよいでしょうか？

今回は学校の歯科検診や歯みがき教室などでお世話になっている磯貝先生からみなさんが元気な歯であり続けるためにできることについて、詳しく教えてもらったことをまとめましたよ（^^）ぜひお家の人と一緒に読んでくださいね！



磯貝先生

歯医者さんが教える正しい歯のみがき方

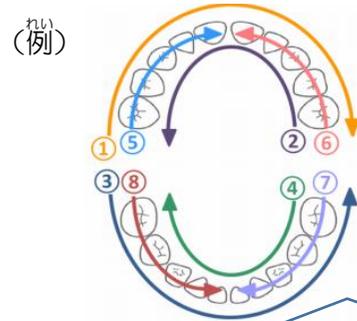
みなさんはできていますか？

その1 歯ブラシの持ち方



えんぴつの持ち方で、軽く歯ブラシを持ちます。

その2 歯をみがく順番



決まった順番はありません。自分がみがきやすいように、どこからどのような順番でみがいていくかを決めておきましょう。

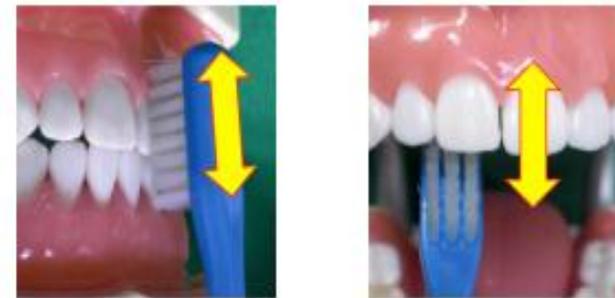
その3 歯みがきのポイント

- ☆ 歯と歯の間、歯と歯ぐきの間、噛む面はていねいにみがきましょう！
- ☆ 歯ブラシは、小さく、やさしく動かしましょう！
- ☆ 1か所20回を目安に、歯ブラシを動かしましょう！

◆みがき残していませんか？ここは、**要注意！**

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、前歯の裏側、奥歯の「みぞ」、奥歯の後ろ、歯並びの凸凹

その4 前歯のみがき方のポイント



歯並びが悪いところや、みがきづらいところは、歯ブラシを『縦』にして1本ずつみがきましょう。
少しお口を閉じて唇を引っ張ればみがきやすいですよ。

その5 おく歯のみがき方のポイント



かむ面もわずれずにみがきましょう。

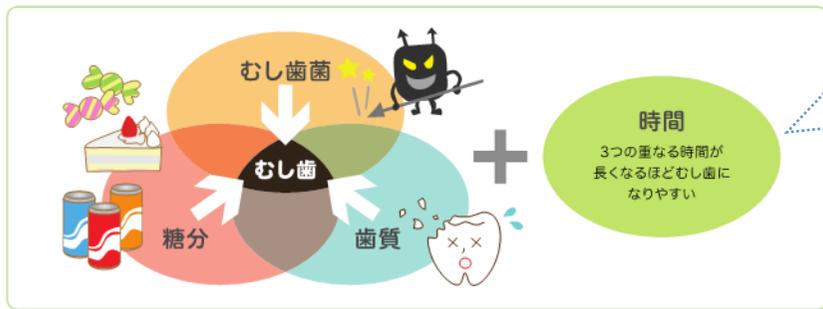
なかなか見えづらいところなので、鏡を見ながらみがきましょう。
歯ブラシを歯と歯肉の間にしっかりと当てて小さくこチョコチョみがきをしましょう。

その6 生えかけの歯のみがき方のポイント



生えかけでデコボコになっているところは、前からではなく、斜めからみがきましょう。
抜けた歯の前後の歯も、歯ブラシの『先』や『かかと』を使ってみがきましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯ができる原因は4つあると言われています。

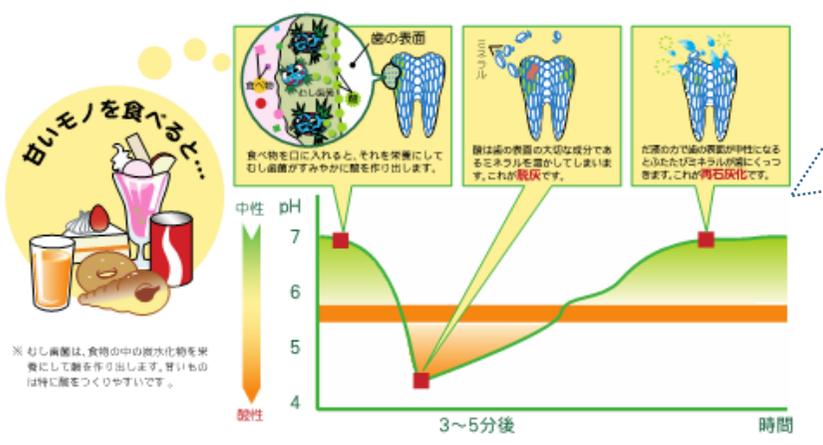
- ①ばい菌(むし歯菌)
- ②食べもの(砂糖)
- ③歯の元々の力(歯質)
- ④時間

①正しい方法で歯みがきをして、ばい菌をやっつけよう！

②おやつやジュースは、食べる時間や量を決めよう！



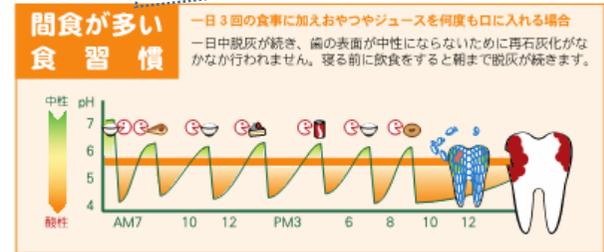
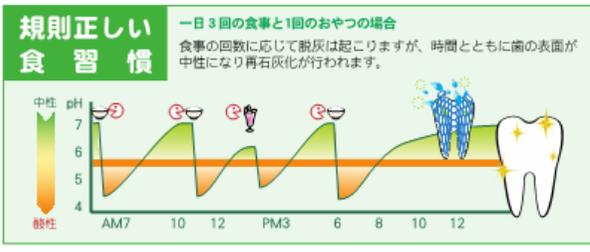
③歯みがき粉を使って、歯の力を高めよう！



砂糖がたくさん入ったものを食べると、砂糖が歯にくっついて、歯の表面が溶け始めてしまいます…！

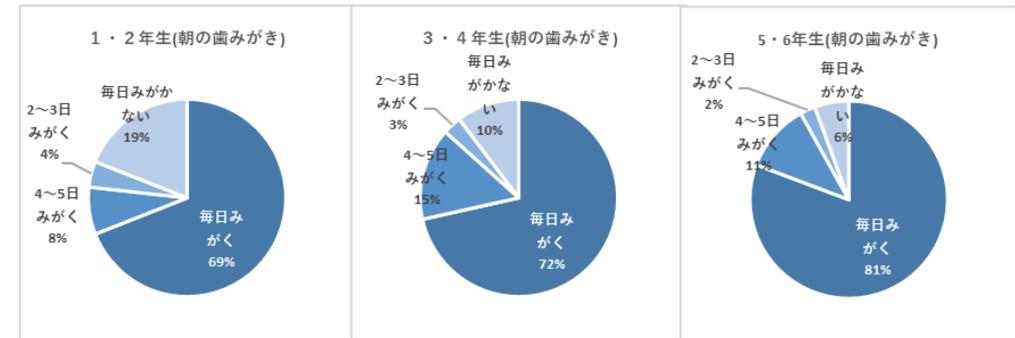
食後すぐに歯みがきをして歯にくっついた汚れをとれば、歯の溶けてしまった部分は、歯の元々の力で、溶けていなかった状態に戻すことができます。

おやつやジュースなどの間食が多いと、溶けてしまった歯を元の状態に戻すことができなくなり、歯がどんどん溶けてむし歯ができてしまいます…！

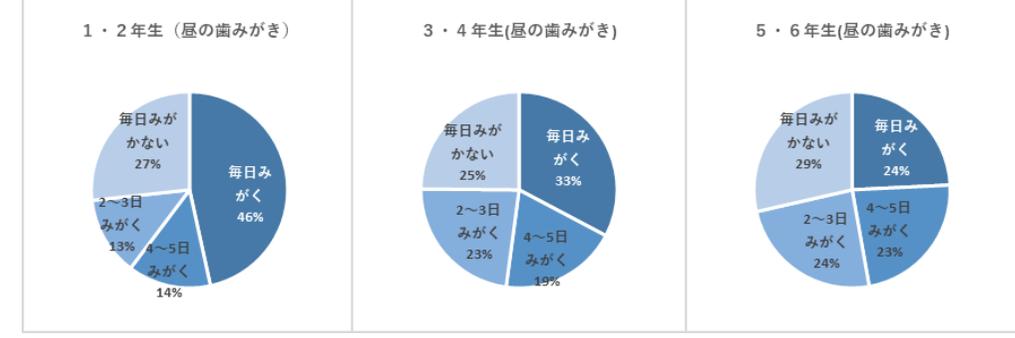


生活習慣アンケートの結果③ (令和3年7月実施)

Q.朝、歯をみがいていますか？



Q.昼、歯をみがいていますか？



Q.夜、歯をみがいていますか？



保護者のみなさまへ

歯を使って生涯食事を楽しむためには、児童期に身についた歯みがき習慣がとても大切になります。ご家庭でも、食後の歯みがきのお声掛けや仕上げ磨きを進んで行っていただけたらと思います。

歯科検診 事後受診状況

さて、6月に実施しました歯科検診で異常が見つかり、受診のお勧めをお知らせした児童について、約6割の児童が受診結果報告用紙を提出していません。再度、受診のお勧めのお便りを配付いたしますので、受診がお済みでない方は、ぜひこの機会にかかりつけの歯科に受診されることをお勧めいたします。

