



「むし歯予防の日」として、歯科講話・ブラッシング指導を行いました。

6月4日は6（む）4（し）の語呂合わせで「むし歯予防の日」といわれています。それに伴い、6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」とされています。

式根島小学校では6月24日（金）を「むし歯予防の日」とし、式根島診療所歯科医の 先生と研修医の 先生をお迎えして、歯科講話・ブラッシング指導を行っていただきました。

2校時（1～3年生）



3校時（4～6年生）



むし歯ができるしくみ、歯ブラシの使い方等基本的なことを始め、低学年には“6才臼歯”の磨き方、高学年には歯肉炎や予防策等、学年に沿ったお話をしていただきました。

事前に子供たちから受け付けた質問にも、講話の中で回答していただきました。1年生のかわいらしい内容のものから、思わず私も驚いた、6年生のしっかりした内容のものまであります。子供たちの質問や感想は裏面にて紹介させていただきます。

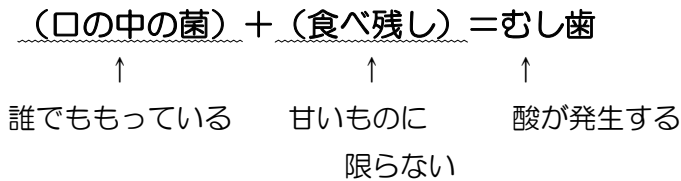


→裏面に続きます

【歯科講話のおさらい】



★むし歯のしくみ

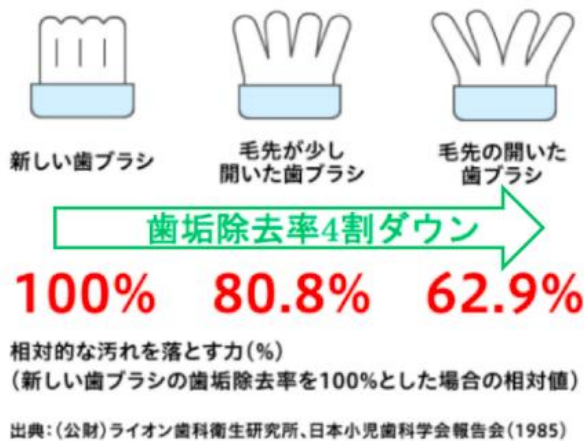


⇒「食べ残し」を口の中に残さないよう、歯みがきをていねいにすることが、いちばんのむし歯予防！

★歯みがきのコツ

- ①歯ブラシは、歯に軽くあてる。 …歯にあてた時、ブラシの毛先が広がらない程度。
- ②歯ブラシを細かく動かす。 …歯を2本ずつ磨くようなイメージで。
- ③みがきにくい部分を丁寧にみがく。 …奥歯の溝部分、歯間、歯ぐき/上の頬側、下の舌側が、特にみがきにくいので、意識してみがく。

★歯ブラシの交換



左図を見ればわかるように、毛先の開いた歯ブラシではなかなか歯垢をおとせません。

給食後の歯みがきの時間では、右側の様な歯ブラシで磨いている児童をたまに見かけます。気が付いた時には声かけをし、持ち帰って交換するよう促しますが、「持ち帰るのを忘れた」「新しいものを持ってくるのを忘れた」ということがあります。

この図を子供に見せる等をして、学校用・家庭用の歯ブラシがどのような状態かを一緒に確認し、必要であれば新しいものに交換するようお願いします。

【児童の感想・質問/歯科医さんによる回答】

＜質問→回答＞

- ・「悪魔の歯って生えますか？」 → 「生えないので安心してください。」
 - ・「歯と歯の間はどうやったらきれいにみがけますか？」 → 歯間ブラシやデンタルフロスを使うと良いです。
 - ・「歯みがき粉は口をゆすぐ時に少しだけ残しておいた方が良いのですか？」
- フッ素が入っているもの等は歯に少し残しておいた方が効果があるので、1.2回口をゆすぐ程度で大丈夫です。

＜感想＞

- ・24時間ずーっときん(菌)が動いていると聞いて、これからちゃんと歯みがきをしようと思いました。
- ・私はもう全て大人の歯なので、むし歯に気をつけたいです。
- ・むし歯にならないように、お母さんやお父さんにちゃんとかくにんするようにして、自分でもちゃんとみがきたいです。
- ・はみがきをいっぱいつけてみがいていましたが、はいしゃさんがいっぱいつけちゃだめだよっていったから、これからはいっぱいにつけないようにします。
- ・だえきをつかってきん(菌)がとれるのがびっくりしました。