

ほけんだより

保護者向け
No.4

平成27年6月15日
新島村立式根島小学校
養護教諭 中角友紀

むし歯予防の日を実施しました

6月9日(火)に、「むし歯予防の日」ということで、診療所歯科医の 先生と、研修医の 先生をお迎えして、歯科講話とブラッシング指導を実施しました。「むし歯の成り立ち」や「むし歯の予防」についてお話しいただいた後、歯の染め出しを行い、ブラッシング指導をしていただきました。その様子を少し紹介します。



1～3年生 むし歯ができるまで



4～6年生 ずっと自分の歯でいるために



むし歯予防のポイント

食生活

- 食事・おやつ時間は規則正しく。
- おやつは量と時間（ダラダラ食べないようにする）を考えて食べる。

歯みがき

- 食後の歯みがきをしっかりとる。（特に夜はしっかりみがく）
- 低学年の児童は、お家の人に歯みがきチェックや仕上げみがきをしてもらう。



※裏面もあります。

みがき残しやすいところ

白色または黄白色
のネバネバした物
は残っていません
か？

みがき残しがいないか、
親子で歯みがきチェック☆



歯と歯の間



奥歯の噛み合わせ



歯と歯ぐきの境目



抜けた歯のまわり



歯と歯が重なったところ

歯の健康に良くない生活が積み重なると、プラーク（むし歯や歯周病を引き起こす細菌のかたまり）の質が変わり、なかなかとれにくいプラークになるそうです。

私たちの健康の素となる栄養は、口から入っていくことから、口の健康は「全身の健康」とも言われます。健康を守るために、大人になってからではなく、子供の頃から日々の歯みがきや規則正しい食生活などの積み重ねが大切です。

児童の感想を一部、紹介します。

- 毎日しっかりみがかないとむし歯になりやすいということがわかったので、毎日みがけるようにしたいと思いました。
- 歯はとても大切だと思いました。むし歯にならないように気をつけたいです。
- けっこうみがけていたけど、はぐきのあいだやみがきづらいところできていないのでがんばりたいです。
- むし歯は病気と言っていたのでびっくりした。
- むし歯になるきんなどが知れてよかったです。

