

6月10日(木)～16日(水)
「歯と口の健康週間」こんなこと
を予定して
います!

1. 歯・歯肉に関する勉強

口の中をきれいにすることは、さまざまな感染症の予防にもなります。各学年、下表の内容について学習します。

学年	主題名	主な内容
1年	6歳臼歯を守れ!	・むし歯のでき方 ・むし歯になりやすい所
2年	めざせ、歯みがき名人!	・むし歯になりやすい所、時期 ・歯みがき剤の使い方
3年	むし歯菌の大好物は?	・むし歯になりやすい食べ物と歯を強くする食べ物
4年	歯周疾患を予防しよう!	6月4日(金)市の歯科衛生士の指導により既に学習済み
5年	歯と自分をみがこう	「全国小学校歯みがき大会」への参加 *歯ブラシ(1本)、デンタルフロス(3本)プレゼント
6年	今から始めよう!8020運動	・歯肉炎の原因と症状 ・歯垢と歯石

2. 児童保健委員会の活動

① 歯に関する劇&クイズ

浜っ子集会で歯に関するクイズを盛り込んだ劇を通して、歯に関心をもってもらうようにします。

② 歯みがき指導

給食後に各学級に行き、大きな模型の歯を使って歯みがき指導をします。

3. 家庭でお願いします!

① セレクト!家族いっしょに歯をみがこう週間

朝・夜の歯みがき習慣の定着を目指し、歯みがきカードを配付します。家族の中で参加者とコースを決め、楽しみながら取組をお願いします。中学生のお兄さんや保育園の妹さんでもOKです。期間は6月10日(木)～16日(水)です。よろしくをお願いします。

② 歯みがきチェック

スキンシップを兼ね、お子さんの口の中をじっくり見てあげてください。やり方は裏面をご覧ください。

『歯みがきチェック』の実施について

6月10日(木)~16日(水)の間
にやりましょう!

日頃、お子さんの『歯みがき』をする姿は見ていても、じっくり口の中までのぞいて見ることはないのではないのでしょうか。たまには「歯みがきを通してのスキンシップ」もいいのではないのでしょうか。

みがき残しだけでなく、お子さんの歯の生え具合や歯並びの様子、むし歯や歯肉炎の状態なども観察してください。

本来ならば学校でも歯垢染め出しを行ってのブラッシング指導を実施したいところですが、感染症予防の観点から見合わせているのが現状です。2年生以上は昨年度も家庭で歯みがきチェックを実施しているので、要領はお分かりのことと思います。昨年に比べブラッシング技術が向上しているか、確認してください。初めてとなる1年生のご家庭も、この機会に家族で『口の中の観察』と『磨き残しのない歯みがき』に意識が向くと嬉しいです。

準備するもの

- テスト錠剤（児童用）
- 歯ブラシ
- 鏡
- 赤鉛筆
- 記録用紙『歯みがきチェックの結果』

「歯みがきチェック」のやり方

- ① いつものように歯みがきをする。
- ② テスト錠剤を口の中に入れ、全部の歯を使ってよく噛み砕く。
- ③ 唾と混ぜドロドロにしたら、舌で歯の裏・表・全体にこすりつける。
- ④ 唾を吐き出す。
- ⑤ 水で2~3回ブクブクうがいをする。
- ⑥ さあ、みがき残しのチェック開始。（奥歯や歯の裏側は、特によく見て!）
- ⑦ 記録用紙（『歯みがきチェックの結果』にみがき残し箇所を記入する。）
- ⑧ 赤く染まったところは良くみがけていなかったところです。どんなふうに歯ブラシを当てたらきれいになるかなあ。工夫しながらもう一度みがいてみましょう! 鏡を見ながらみがくと歯ブラシの当て方がわかります!

これを十分にしないと
『歯みがきチェック』の
効果なし!!

歯の状態や歯並びは人によって違います。
ならば『歯みがき』だって人によって違って当然。
歯ブラシの毛先を細かく動かし、歯ブラシを横にしたり、縦にしたりしながら自分に合った歯みがきの方法を見つけましょう。

