

ほけんだより



令和6年9月26日
柏崎市立鯨波小学校

秋分の日が過ぎ、暦上は秋になりました。朝と夜も少しずつ気温が下がってきましたね。上着を準備し、お子さんが気温に合わせて調整できるようにご配慮をお願いします。

夏休みの歯みがきの様子(歯みがきカレンダーから)

夏休みの宿題の一つに保健室から歯みがきカレンダーを出しました。取り組んでいただきありがとうございます。クラスごとに取組の様子をお伝えしたいと思います。ぜひお子さんと歯みがきについて話してみてください。



	1年(3人)		3・4年(11人)		5・6年(10人)		全校(24人)	
毎日3回はみがきできた	1人	33%	2人	18%	0人	0%	3人	13%
毎日2回はみがきできた	0人	0%	7人	64%	2人	20%	9人	38%
毎日1回はみがきできた	2人	67%	1人	9%	5人	50%	8人	33%
毎日1回以上はみがきできた	3人	100%	10人	91%	7人	70%	20人	83%

1日3回はみがきする	1年(3人)		3・4年(11人)		5・6年(10人)		全校(24人)	
100%できた	1人	33%	2人	18%	0人	0%	3人	13%
80%できた	0人	0%	3人	27%	1人	10%	4人	17%
50%できた	0人	0%	2人	18%	2人	20%	4人	17%
50%以上できた	1人	33%	7人	64%	3人	30%	11人	46%

「毎日1回以上はみがきできた」割合は74%→83%、「毎日3回はみがきを50%できた」割合は41%→46%と、昨年よりも良い結果になりました。しかし、まだまだ1日に3回きちんと歯磨きをしているお子さんが少ないことが分かりました。特に朝と昼を忘れているお子さんが多かったので休日などはお声がけをお願いします。

歯垢の正体は？

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むしろ歯菌のような悪い菌もいます。細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。

歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。

出典元：日本学校保健研修社 健 6月号
