



歯みがき名人になれたかな？

～歯みがき教室(歯と口の学習)が終わりました～

11月8日の「いい歯の日」から少しおくれましたが、今年も歯みがき教室(歯と口の学習)を行いました。正しい歯みがきを中心に、学年ごとにむし歯や歯周病の予防のための学習をしましたが、今回学んだことを毎日の生活にぜひ生かしていきましょう。むし歯は一度できてしまうと、たとえ歯医者さんで治しても元通りの歯にはもどりません。むし歯をつくらないことがまず何よりも大切なのです。

(*5年生は6月に実施したので今回はなし)

【1年生】



「歯のおうさま」の紙しばいで「6さいきゅう歯」について勉強し、鏡を見て、自分の「6さいきゅう歯」を確かめました。初めてのそめ出しで赤くそまった歯にびっくりしたけれど、正しい歯みがきで赤色が取れてほっとしました。歯ブラシの「えんぴつ持ち」という持ち方を覚えました。

【2年生】



歯みがきキャラクター「よ坊さん」のDVDを見て、「6さいきゅう歯」を思い出したり、正しい歯みがきについて改めて勉強したりしました。そめだしの結果はやっぱり「まっか」な人が多かったけど、さすが2回目、歯みがきできれいになりました。

【3年生】



「前歯のみがき方」の勉強をしました。前歯の表側は「三面みがき」、裏側は「かき出しみがき」でしたね。

カラーテスターによるそめ出しも3回目で、スムーズにできました。ただ、時間は6時間目、給食後の歯みがきをしっかりとつもりだったのに、やっぱり「まっか」な人が多くて、正しいみがき方ができていなかったことがわかりました。

ねんせい 【4年生】

3年生のときに勉強した前歯のみがき方の復習をしました。

その後、福井県から配られた歯鏡とふつうの鏡を使ってみがき残しを観察し、同じく福井県から配られた紙製の「口の模型」に色をぬりました。持ち帰った口の模型は、苦手な場所を思い出していねいにみがくため、洗面所などに置いておくといいですね。



ねんせい 【6年生】



歯周病について勉強しました。最近さいきんは小学生でも歯周病ししゅうびょうになっている人がかなりいるそうです。歯周病ししゅうびょうがひどくなると、むし歯むしばなくても歯がぬけてしまうことがあります。歯周病ししゅうびょうの予防もやはり正しい歯みがきなので、そめ出しをして、みがき残しを確認しました。小学校最後の歯みがき教室でした。

は ほうもん 歯みがき訪問をしました

は めいじん けんこう いいん きかく
～歯みがき名人・健康委員コラボ企画～

今年ことしの歯みがき名人めいじん 12人とみんなの健康委員けんこう いいん 11人（健康委員で歯みがき名人めいじんの人にんもいるので合わせて21人）が3人ずつのグループになって、給食後の歯みがきの時間かきょうしつに各教室を訪問しました。そこでは、歯みがき名人めいじんさんが、むし歯むしばを予防するためよぼうにふだん気をつけていることを教えてくれたり、健康委員けんこう いいんで考えた、「給食後の歯みがきについて気をつけてほしいこと」を伝えたりしました。その後、いつもどおりの歯みがきをしてもらって、歯みがきについてのアドバイスもしました。



まねしてみよう、歯みがき名人さんの心得！

- 1本1本ていねいにみがく。
- おく歯をしっかりとみがく。
- 歯の裏側もしっかりみがく。
- 1日3回（多い人は4回）みがく。
- 3分間、鏡を見ながら歯みがきをする。
- 力を入れすぎずにみがく。
- あまい物をあまり食べない。ジュースを飲まない。
- おやつの後、歯みがきかブクブクうがいをする。
- 1年に1回（多い人は3回）歯医者さんに行って検査けんさをしてもらう。
- むし歯予防によいガムをかむ。 など

