



# 歯みがき名人や歯のはかせになれたかな？

12月ぼよぼうはむし歯は予防ぼうについての活動かつどうがたくさんありました。正しい歯みがきただについて学まなんだり、歯みがき名人はさんの話はなしや健康委員けんこういんからのメッセージきを聞きいたりしましたね。また、クイズやパズル、まちがい探しなどで歯について楽しく学習がくしゅうもできました。

## ①歯みがき教室(歯と口の学習)

12月7日～13日に5年生を除く全学年で歯みがき教室を行いました。  
今年ことしは、1年生と3年生には、歯科衛生士の大西美智子おおにしみちこさんに来ていただき、よりていねいに正しい歯みがきについて学習することができました。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無し)

### 【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、大西先生に正しい歯みがきをおしえてもらい、赤色が取れてほっとしました。「6さいきゅう歯」、「王さまみがき」、「えんぴつ持ち」などを覚ええました。

### 【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。給食後の歯みがきをした後の5時間目でしたが、そめだしを試したら「まっか」な人がたくさんいて、びっくりしました。でも、さすが2回目、歯みがきできれいになりました。



### 【3年生】

3年生も大西先生に来ていただいて、「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。えんぴつ持ちもだいぶ上手になってきました。



## 【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。



## 【6年生】

小学校最後の歯みがき教室として今までの復習をかねて、歯と口の健康を考えるため、DVDやそしゃくチェックガムを使って学習しました。むし歯予防に大切なのは、①歯みがき②フッ素③規則正しい食生活④定期的に歯医者さんに見てもらおう。そして、キシリトールと学習しましたね。そめ出しではさすが6年生。他の学年よりも真っ赤な人は少なかったです。



## 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～

今年の歯みがき名人14人といきいき健康委員10人（健康委員で歯みがき名人の人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、朝読書の時間に各教室を訪問しました。そこでは、歯みがき名人さんが、むし歯を予防するためにふだん気をつけていることやおうちの人や家族みんなで気をつけていることを教えてくれたり、「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。



## まねしてみよう、歯みがき名人さんの技と心得！

- 同じところばかりみがかず、全体をみがく。
- 1本1本ていねいにみがく。
- 3分間みがく。
- 音を立てないようにみがく。
- 歯みがき粉をつけすぎない。
- 1日3回みがく。
- 食べたらなるべく早く歯をみがく。
- あまいお菓子やジュースをひかえる。
- かたい食べものを食べる。
- 定期的に歯医者さんで見てもらおう。
- 歯医者さんで正しい歯みがきを教えてもらおう。
- 歯ブラシがいたんできたら早めに交換する。
- 鏡を見ながらみがく。
- おく歯をしっかりみがく。
- 歯みがきの後、洗口液を使う。



