



保健だより 歯の健康号 vol.2



令和7年12月22日
上文殊小学校 保健室

ことし 今年のはみがき指導報告

小学校の6年間で口の中も大きく変化します。入学した時は20本だった歯もすべてがおとなの歯にはえかわり、卒業する頃には28本になります。からだの健康は、口の健康と大きくかかわっています。また、歯や口の健康は、脳の発達ともかかわってきます。いろんな食べ物をバランスよく、よくかんで食べて、はみがきをして、健康な歯と口を守っていきましょう！「あいうべたいそう」も続けていこうね！

3, 4年生～歯こうの正体／はならびにあったみがき方をしよう！～



4年生は6月に、歯科検診の結果を使って、自分の子どもの歯とおとなの歯を調べ、自分の口の中を観察しました。はえかわりの時期は、みがきににくむし歯になりやすいことを学びました。7月には、学校歯科医の橋本先生や歯科衛生士さんにきていただき、3, 4年生には、むし歯のでき方についてのお話やブラッシング指導をしていただきました。



歯鏡を使って歯の裏も観察しました！



はぶらしの毛先を工夫して使って、1本1本を意識しながら、毛先がみがきたいところにあたっているか鏡をみながら練習しました。



歯の形や場所によって「つま先」「わき」「かかと」を使い分けると、きれいにみがくことができます。



おくばの内側がみがきに良かったね！

まえば前歯は、たてみがきもわすれずに！

子ども達の感想より

(3年) はぶらしに、かかと、わき、つまさきがあるなんて知らなかったけど、今日知れて良かったです。むしばにならないようにしたいです。

(4年) いつも前歯をがんばってみがいているけれど、ぜんぜんみがけてなかったの、とくに気をつけたいです。まえばはくちびるでかくれていたの、これからは気をつけたいです。



5, 6 年生 ～はみがき名人コンテスト～



5, 6 年生は6月に歯肉炎について学び、自分の歯肉が健康かどうか調べました。7月は学校歯科医の橋本先生と歯科衛生士さんに来ていただき、はみがき名人コンテストを行いました。一人一人にアドバイスをいただき、自分のはみがきの課題を見つけました。



みがき残し、歯ブラシの持ち方、みがく強さ、動かし方、毛先を使い分けてみがいているか等の項目を点数をつけて審査していただきました。みんなとても上手だと、ほめてくださいました。総合得点の上位2名をはみがき名人に認定しました！おめでとう！

はみがき名人に認定！



※はみがきでは落とすきれいな歯垢が歯と歯の間にあります。デンタルフロスを使ったり、むし歯がなくても、定期的（3～6ヶ月毎）に歯医者さんで虫歯がないか検査を受けることが推奨されています。



～子ども達の感想より～

- ・歯のすき間や歯肉によごれがたまっていて、これからはこまめに細かい所をきれいにしたい。
- ・これからは、歯と歯の間やかむところを特に気をつけてみがきたいです。
- ・ぼくは歯肉炎にならないように、毎日ブラークがあるかがみでみて確認して、歯肉炎にならないようにします。ぼくが80才になっても歯が20本あるといいです。
- ・歯科衛生士の先生のアドバイスで歯と歯の間と上の歯の2番目の歯をもっときれいにみがくといいとアドバイスをもらいました。夜もきれいにアドバイスどおりみがきたいです。

1・2 年生 ～ココアクッキーで、はにつくよごれをかんさつしよう！おくばをみがこう！（12月）

クッキーを食べた後、りんごときゅうりを食べるとしっかりかんでだえきが出て、はがきれいになったね！食物せんいの多い、ピーマンやにんじん、ほうれんそうなどの野菜をよくかんでたべることは、むしばよぼうになります！



おくばのみぞをよくみがいていきたいです。やさいをよくたべようとおもいます。おかしをあんまりたべないようにすることをしました。（1年生）

おくばのみぞにココアクッキーがいっぱいついていてびっくりしました。（1年生）

ココアクッキーがおくばにつまった時、やさいやくだものを食べるとはさまったのがとれるのがおどろきでした。わき、つまさき、かかとをつかったらとてもきれいにみがけました。（2年生）



ふゆやす 冬休み おうちで歯の染め出し～保護者の方にご協力をお願いします～

今年1年、はみがきをよくがんばりました！去年よりも、きつとはみがきが上手になっていますよ。そめ出しをして、たしかめてみようね！今年は、全員にプラスチック歯鏡をプレゼントします。おうちで歯の観察に使ってください。

