

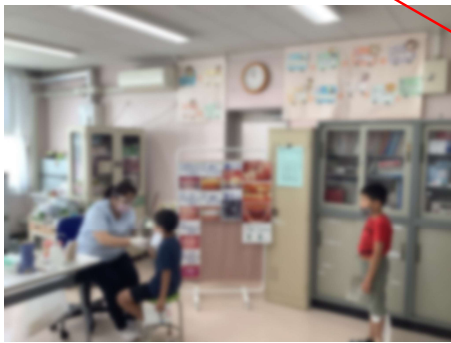
ほげんたより11月

令和4年11月7日
 横浜市立一本松小学校
 校長 高桑 透
 養護教諭 島田貴和子

11月2日(水)に歯科衛生士の栗原先生が来校していただきました。その日の様子と先生からのアドバイスを紹介します。

🦷 歯科巡回指導 (1~5年生、3・4・5組)

○歯科巡回指導中の様子



写真を見て、口の状況を確認したり、歯ブラシの持ち方、歯みがきのしかたを教えていただきました。
 口の中を見ただけで、おかしや睡眠のことについて問われて、おどろいている人もいました。

○一本松小学校の結果

きれいにみがけている人が市の平均より少なくなっています。また、歯こうや歯石が残っているので、歯肉がはれている人も多くなっています。

	A%	B° %	B%	C%	T%	G%
一本松小の平均	66	26	7	1	11.9	12.7
市の平均	68	25	6	1	7.9	9.0

○判定結果のT、Gについて

T	<p>歯石がついています。</p> <p>→歯こう(細菌のかたまり)が石のように固まったものです。むし歯や歯肉炎の原因になるので、早めに歯医者さんで取ってもらいましょう。</p>
G	<p>歯肉がはれています。</p> <p>→歯と歯ぐきのさかい目のみがき残しが原因です。みがき残しがないように歯をみがきましょう。また、好ききらい(野菜不足)や睡眠不足、マスクによる口呼吸も原因として考えられます。</p>

くりはらせんせい ○栗原先生からのアドバイス

Aになる、Aをめざすためには、えんぴつ^も持ちの横^{よこ}みがきとにぎり^も持ちのたてみがきを組み^あ合わせてみがきましょう。特に、前^{とく}歯^{まえば}やその後^{うし}ろ、歯^はが重^{かさ}なっているところはたてみがき^{ひつよう}が必要です。

きれいにみがけているかの^{かくにん}確認はした（ベロ）でできます。したでさわってツルツルしていたら、きれいにみがけているでしょう。ザラザラしていたら、プラス10回^{かい}みがきましょう。

は くち けんこう らい ゆめ ねんせい じゆぎょう ♡ 歯・口の健康としょう来の夢（6年生の授業）



は くち けんこう らい
歯と口の健康としょう来^{らい}がどうつながるんだろう
ぎもん おち ねんせい
と疑問^{ぎもん}に思^{おも}った6年生^{ねんせい}もいたのではない^{ではない}でしょうか。
じぶん は じょうたい けんこうてちょう かくにん いま えいきゆう
自分の歯^{じぶん}の状^は態^{じょうたい}を健康^{けんこう}手帳^{てちょう}で確^{かく}認^{にん}し、今^{いま}ある永^{えい}久^{きゆう}
は いっしょうたいせつ
歯^はを一^{いっ}生^{しょう}大^{たい}切^{せつ}にしてい^かないとい^いけ^ないこと^をを^まな^な
学び^まました。

また、^{くりはらせんせい}栗原先生^{せい}から、^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣^し病^{にくえん}の歯肉炎^しと歯^し
^{しゅうえん}周炎^{はなし}の話^{はなし}をしていただきました。いま ^は歯^{けんこう}、健康^{くち}な口^{たも}を保^{たも}つために、「しっかりみがく」、
^{よる}「夜^{よる}、しっかりねる」、「^{はな}ストレス^{いき}をためない」、「^{はな}鼻^{いき}で息^{おし}を」という4つのポイント^をを^おし^おて^し
いただきました。



○歯ッピーカードについて

すでに実施されたご家庭もあると思いますが、現在使っている歯ブラシの状態のチェックとおうちの方からのコメントの記入をお願いいたします。

また、お子さんに歯科巡回指導や授業で栗原先生からどんなことをお話しいただいたのかを聞いていただき、今後の歯みがきに生かしていただきたいと思います。1月は全学年で、歯科巡回指導を実施する予定です。次回は A をとる子どもが増えるように学校でも指導してまいりますので、おうちでもお声かけをお願いいたします。