

ほけんだより No.6

すくすく

令和4年9月16日
横浜市立大岡小学校
校長 馬渡 照代
養護教諭 木村智恵子



今年度は全学年、歯と口の健康チェックを行います。今までずっとAだという人がいました。ていねいな歯みがきが身につけているのですね。



9月28日(3・4・5年)・29日(1・2・6年 個別級)



歯と口の健康チェック(歯みがき検査)を行います。

むし歯や歯周病の予防には、歯みがきが大切です。みなさんは毎日、しっかりみがいているでしょうか。みがいていても「きれいにみがけている」とは限りません。小学生の時期は、乳歯から永久歯に変わる時期で、歯が抜けていたり、生えている途中の歯があったりするため、みがき残しがないようにするにはコツが必要です。学校保健会の歯科衛生士さんに来ていただき、歯みがきの様子をチェックして、アドバイスしてもらいます。今後の歯みがきに役立ててもらいたいと思います。

結果をお知らせするカードを健康手帳の歯のページ(1・2年生 16ページ、3・4年生 18ページ、5年生 20ページ、6年生 23ページ)に貼り、家庭に持ち帰ります。おうちの方も確認をお願いします。

- A …よくみがけています B' …少しみがき残しがあります
B …みがき残しがあります C …たくさみがき残しがあります



1週間前に配布する歯みがきがんばりカードも活用して、意識を高めてほしいと思います。

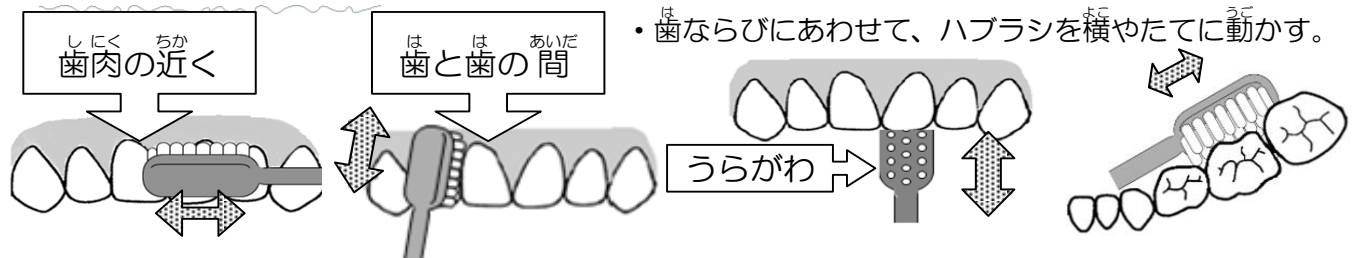
みがき方

- ☆1か所20回くらいみがきましょう。
- ☆鏡を見ながらみがきましょう。
- ☆みがき終わったら、舌で歯をさわってツルツルになったか確かめましょう。



こちょこちょみがきでみがこう。

- ・歯肉と歯のさかいめに、まっすぐに毛先をあてる。
- ・歯ならびにあわせて、ハブラシを横やたてに動かす。



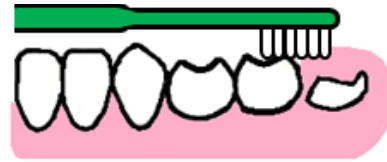
低学年の口の中

☆子どもの歯の奥に第1大臼歯が生えてきます。

かむときに重要で、歯並びのもとになります。

生え始めは背が低いため歯ブラシが届きにくく、歯が弱いのでむし歯になりやすい時です。

☆前歯もだんだん大人の歯へ交換していきます。



低学年の 保護者の方へ

みがく気持ちはあっても自分だけで歯をきれいにみがくことは難しいことです。また、歯が生えてから2～3年はむし歯になりやすい時期です。点検みがきをして、歯を大切にする気持ちが育つよう、ご支援をお願いします。

中学年の口の中

☆子どもの歯から大人の歯へ交換が進んでいきます。歯並びに合わせていねいにみがきましょう。

中学年の 保護者の方へ

乳歯から永久歯へと歯の交換が盛んで、歯みがきが

難しい時期です。歯並びに合わせて丁寧にみがく工夫と努力が必要です。自分でみがこうとする気持ちも育ててほしいのですが、時々点検や声かけをお願いします。

みがきにくいところ

①デコボコの歯	②グラグラの歯とそのまわり	③ぬけている歯のとなり
④生えているとちゅうの歯	⑤歯にくのちかく	⑥歯と歯のあいだ
⑦おく歯のみぞ	⑧歯のうら	⑨歯の表面

高学年の口の中

☆第2大臼歯が生え始め、永久歯が生え揃ってきます。

☆歯肉の健康にも注意が必要な時期です。

歯肉炎は歯肉が腫れて、血がでることがあります。出血しても歯みがきをいねいにしたり、規則正しい生活をしたり(特に、睡眠時間が重要です)、バランスのよい食事をしたりすることで健康な歯肉にもどります。歯肉の健康によい生活をこころがけましょう。

高学年の 保護者の方へ

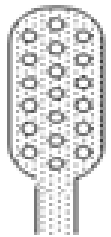
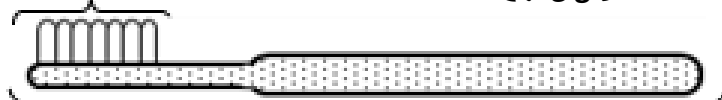
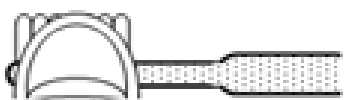
そろそろ永久歯の歯並びが完成し、将来の夢に向けて健康な歯で過ごせるように自分の歯を守る気持ちや習慣をしっかり身につけてもらいたい時期です。歯みがきだけでなく、歯や歯肉を守る生活ができるように声かけをお願いします。



おすすめする歯ブラシ

☆毛先のはばが親指1本分くらいです。

☆毛束が3列に並んでいるもの



☆毛先①と持つところ②がまっすぐのもの

