

Family Room

富士見小保健室

No 1 R4・6・3

文責 三浦

保健室は温水先生に代わり杉山先生が着任し、富士見小2年目の三浦と、今年も2人で頑張っています。学校内の保健行事、二人の目線からちょっと気になること、子育てをするうえで大切だなと思うことを、今年も保護者の皆さま向けの保健だよりとして不定期に発行しようと思います。気が向いたら目を通していただければ幸いです。

2・3・4年生の歯科検診がありました

5月19日（木）、2・3・4年生の歯科健診がありました。富士見小学校は2人の歯科校医さんがいらっしゃるので、6年間同じ先生に診ていただくようにしています。今回は駒生町の大垣先生でした。（ちなみに1・5・6年生は6月23日、北一の沢町の川島先生の検診になります）

コロナ禍の学校生活では、給食後の歯みがきをしなくなって3年目に入ります。朝時間がなくて歯みがきをしてこれなかった場合、学校では歯みがきの時間がないので丸1日歯をみがかないことになります。そんなせいもあるのか、今回の歯科健診では歯垢がついている児童が多かったようです。なかには歯石になってしまっている児童もいました。そこで、今回は歯みがきについてお知らせしようと思います。

むし歯や歯周病の原因は、歯垢・歯石です！

「歯垢」はご存じのとおり食べかすではなく細菌のかたまりです。つまようじの先でこすったくらいの歯垢1mgの中には、むし歯や歯周病の原因になる細菌が、数億個もいるといわれます。

「歯石」は歯垢が石灰化したものです。歯ブラシが届きにくいところに残った歯垢が石灰化して、歯石として沈着します。歯石の中の細菌の多くは死んでいますが、上から新しい歯垢がつきやすく、歯肉の出血や口臭の原因になります。

歯ブラシできちんと磨いても、取れる歯垢は60%くらいです。歯間ブラシやデンタルフロスを使っても80%くらいと言われます。大人でも100%には届かない歯みがき、小学生にはもっと難しいのではないのでしょうか。小学生の時期に必要なのは、歯をみがく習慣をきちんとつけさせることだと思います。毎食後の歯みがきの習慣を身につけさせてあげましょう。そして・・・

- ・低学年では 1日1回は保護者の方の仕上げみがきをおすすめします。デンタルフロスなどを併用して、歯と歯の間もきれいにできるとよいですね。
- ・中学年では ある程度は自分でみがけるようになりますが、歯並びの個人差も大きく、みがき残しが目立ちます。鏡を見ながら歯の生え方に合わせてみがくことを意識するとよいです。保護者の方の仕上げみがきも、できるだけ続けられるとよいと思います。
- ・高学年では 一人で上手にみがけるようになっていれば自己管理でもよいでしょう。親が確認できない分、定期的に歯医者さんでチェックしてもらおうと安心です。

歯石除去の前と後

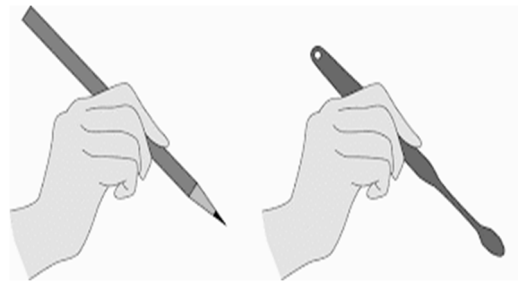


年齢に限らず、年に2・3回は歯医者さんでの定期検診をおすすめします

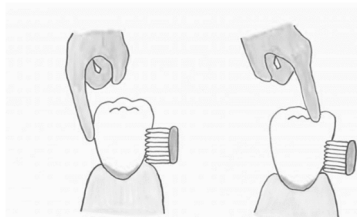
小学生の歯の特徴とみがき方のコツ

6～12歳頃までの、乳歯から永久歯へ生え変わる時期を混合歯列期といいます。基本のみがき方は

- ①えんぴつ持ちで
- ②歯ブラシを歯に45度に当てて
- ③1・2本ずつ細かくみがく ですが・・



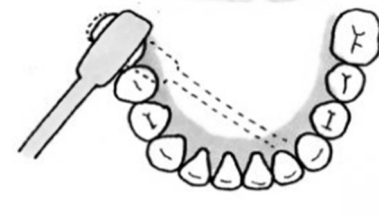
①抜けそうでグラグラの乳歯
歯ブラシの毛先を当て、軽い力で。他の歯と分けて、指で抑えてみがくと痛みも少ない



②乳歯が抜けて歯がない
抜けた歯の周りは歯垢が付きやすい。毛先の向き、角度をあわせてみがく



③生え始めの背が低い歯
噛む面に歯ブラシが届かない。口の横から歯ブラシを入れてみがく



歯ブラシの選び方

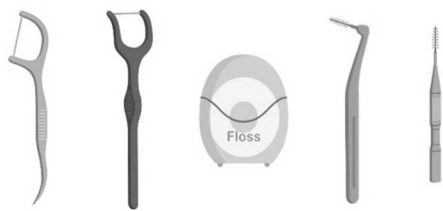
基本の歯みがきにおすすめなのは、毛の硬さとヘッドの大きさは「普通」で、毛先が「フラット」な歯ブラシです。歯みがき粉はフッ素入りのものを選びましょう。

毛の硬さ	ふつう	一般的におすすめです。
	かため	歯垢はよく取れますが、歯や歯肉を傷つけやすいです。優しい力でみがきましょう。
	やわらかめ	歯周病で出血しやすい人や知覚過敏症の方におすすめです。毛が柔らかいぶん歯垢は取り除きにくいので、時間をかけてみがきましょう。
ヘッドの大きさ	ふつう	大人がみがきやすいのは、縦3列でヘッドの大きさが2～2.5cmの歯ブラシです。学童期には、上の前歯2本分の幅のものがおすすめです。
	大き目	毛先が当たる面積が広いので、手の細かい動きが難しい人に適しています。
	小さめ	小回りがきくので、歯並びの悪いところや奥歯のみがきにくいところの歯垢が良く取れます。

これ一本ですべてをみがくよりポイントみがきに

フラス1の習慣を！

歯間ブラシやデンタルフロスは歯ブラシが届きにくいところの歯垢を取り除きます。



- ・デンタルフロス すき間が狭いところ向き
F型とY型は、簡単なので誰でも使えます。F型は前歯に適しており、Y型は前歯と奥歯に使えます。
ロールタイプは指に巻き付けて使うので少し難しいですが、1回の単価は割安です。
- ・歯間ブラシ すき間が広いところ向き
様々なサイズがあり、通したときに少し抵抗があるものが最適サイズです。I型は前歯に、L型は前歯と奥歯に使えます。