

えが お



ピカくん

令和2年2月発行

えがおは、戸祭小・昭和小・上戸祭小・星が丘中の4校の養護教諭が作る、星が丘地域学校園の「保健だより」です。各学校の保健室の様子や健康に関する情報などを掲載しています。おうちの方と一緒に読んでください。

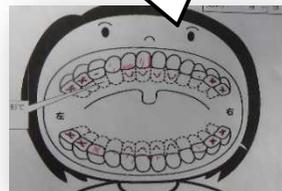
●特集：歯と口の健康について



赤く染まったところが
みがき残したよ。

小1・中1で歯垢の染め出しチェックを実施しました！

昨年度に引き続き、小1・中1を対象として、冬休み前に染め出し綿棒を配付し、各家庭で歯垢の染め出しチェックを実施しました。



寄せられた感想をご紹介します

○児童生徒の反省・感想

- ・自分ではみがけていると思っていたけど少しみがき残しがあったので、次からは細かい所までしっかりとやる。
- ・歯の裏側と奥歯のみがき残しが多かったので、日常で行う歯みがきで心がけながら歯みがきを行っていきたいです。
- ・右手でみがいているので、左側がうまくみがけていなかった。奥歯のみぞにみがき残しが多かった。今度からはもっときれいにみがきたい。
- ・歯と歯の間がよくみがけていなかった。これからは気をつけてみがきたい。
- ・歯の根元はみがき残しがあった。



○保護者の方から一言

- ・歯科医院で定期検診も受けていますが、毎回同じようなみがき残しを指摘されるので、鏡をみながら意識してみがくなど工夫が必要かなと思いました。頑張ってください。
- ・歯が抜けたばかりのためか、あまりうまくみがくことができませんでした。だいが抜けかわってきたので、しっかりみがけるようにしたいです。
- ・歯と歯の間や歯肉と歯の間にみがき残しが多かった。奥歯は歯みがきが難しい部分なので、仕上げみがきの時に注意してみがこうと思います。フロスも使って汚れを落としていきたいです。
- ・子どもだけではみがけていないところがたくさんあるとわかりました。今まで以上に、声かけや仕上げみがきをしっかりやろうと思います。

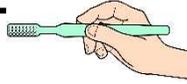


歯垢染め出しを行ったことにより、自分の歯並びにあったみがき方を見つけました。

歯みがき名人になろう！！



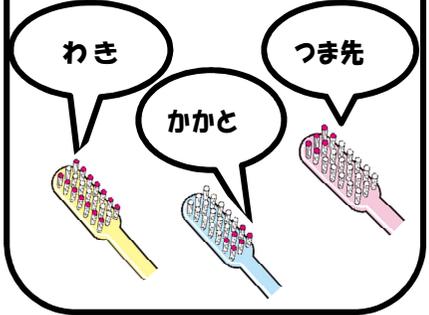
歯ブラシの選び方



- ・ある程度かたさのあるもの
 - ・口の大きさにあったもの(指2本分の長さ)
 - ・毛先がまっすぐなもの
 - ・えの部分がまっすぐなもの
- ※歯ブラシの交換時期: 1~2か月に一度が理想的

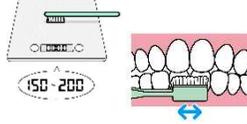
毛先を上手に使おう！！

《歯ブラシの各部の名前》



3つの約束事

- ① 歯と歯ブラシが直角になるようにあてましょう。
- ② 軽い力でみがきましょう。
- ③ 小刻みな動きでみがきましょう。



《みがきにくいところは歯ブラシの毛先を上手に使おう！！》

奥歯の手前側は、「かかと」でみがく 	奥歯の奥側は、「つま先」でみがく 	前歯の両側は、歯ブラシを縦にして「わき」でみがく
-----------------------	----------------------	------------------------------

《歯垢がつきやすいところ=みがき残しやすいところ》

歯と歯の間	歯と歯肉の境目	奥歯のかみ合わせ	凹凸のあるところ	背の低い歯

※歯垢は放っておくと歯石になります。みがく順番を決めて、みがき残さないようにしっかりみがきましょう！！

《歯と歯肉のために良い食品》

最近、歯ごたえのないやわらかい食品が多くなっています。当然、歯垢もつきやすくなっています。繊維質の多い野菜などかたいものをとることが、歯と歯ぐきのためにも大切です。

ビタミンD	ビタミンC	リン	カルシウム	ビタミンA
卵の黄身 牛乳 バター 	ほうれん草 キャベツ みかん 	米 牛肉 チーズ 	牛乳 ひじき 小魚 	レバー

参考:『むし歯・歯周病は感染症』少年写真新聞社より
イラスト 少年写真新聞社 SeDoc より