



# ほけんだよい

## 全国小学生 歯みがき大会号

宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 6. 10

6月4日（水）に『全国小学生歯みがき大会』に参加し、歯と口の健康について学びました。

### 【全国小学生歯みがき大会とは】

（公財）ライオン歯科衛生研究所などが主催となり、小学生に歯と口の健康に関する気付きと健康意識を育てることを目的に、毎年『歯と口の健康週間』に合わせて開催されています。DVD教材を用いて歯と口の健康について学ぶことができ、今年で81回目を迎えます。



### 《歯みがき大会の様子》

#### ★歯肉炎について学ぶ★

『歯周病』は大人の病気と思われがちですが、約4割の子どもが歯周病の症状でもある歯肉炎にかかっていると言われています。その原因となるのが『歯垢』と呼ばれる細菌のかたまりであり、歯みがきはむし歯を予防するだけでなく、歯ぐきを守る効果もあることを学びました。

実際に健康な歯ぐきと歯肉炎になっている歯ぐきの写真を見比べて歯肉炎がどのような状態のことをいうのかを確認し、自分の歯ぐきの状態を鏡で観察しました。



#### 歯ぐきの出す4つのサイン

歯肉炎になっているか確認するためには、歯ぐきの『色・形・硬さ・出血の有無』をチェックするのがポイント。

#### 健康な 歯ぐき



色：ピンク 形：三角  
硬さ：かたい 出血：ない



#### 歯肉炎の 歯ぐき

色：赤 形：丸く厚い  
硬さ：やわらかい 出血：ある



#### ★正しい歯みがきについて実習★

後半は正しい歯みがきについて学び、実際に歯ブラシで自分の歯をみがく実習を行いました。

歯の表面の歯垢をきれいに落とすためには、1ヶ所につき20回みがくことが必要であり、歯ブラシの毛先の当て方や動かし方、力の具合などポイントを意識しながらみがく練習をしました。

#### 歯みがき3つの基本

毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる



150～200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく

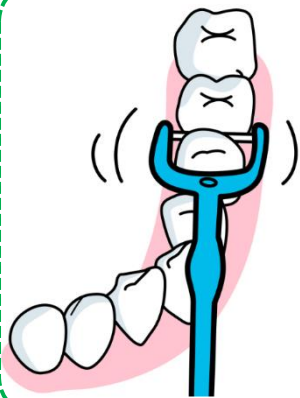


小刻み（5～10mmを目安）に動かして1～2歯ずつみがく



## ★デンタルフロスの使い方★

どんなに丁寧にみがいても『歯と歯の間』の歯垢は、歯ブラシでは毛先が届きにくいことから6割程度しかとれないそうです。『デンタルフロス』も上手に活用しながら、歯ブラシでは落としきれない歯と歯の間の歯垢を取り除く方法についても学び、実際に使い方も練習しました。



### 【使用時のポイント】

- ① 鏡で確認しながら、歯並びに沿わせて糸の部分当てる。
- ② ゆっくりと左右に小さく動かしながら入れる。
- ③ 中まで入ったら、両方の歯の面に糸を添わせるように上下に動かして歯垢を落とす。
- ④ ゆっくりと左右に動かしながらフロスを取り出す。



## ★歯みがき大会に参加して★

宇都宮市では、毎年3年生を対象に『歯の健康教室』を実施し、学校医・歯科衛生士から歯と口の健康や正しい歯みがきの仕方について学んでいますが、ほとんどの歯が永久歯に生え変わる高学年の時期に、改めて自分の口腔内の健康を意識してもらいたいと思い、今回『全国小学生歯みがき大会』に参加しました。子ども達はクイズや実習を通して、楽しく、分かりやすく学ぶことが出来たかと思います。正しい歯みがきの仕方や、鏡で自分の歯や歯ぐきを観察すること、デンタルフロスの使い方など、学んだことを生かして、いつまでも健康な歯と口を維持してほしいと思います。

今回視聴した映像は、『全国小学生歯みがき大会』ホームページでもご覧いただけます。ご家庭でも今回のことを話題にさせていただき、お子さんが正しい歯みがきの習慣が続けられるよう、声掛けしていただけますと幸いです。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

