ほけんだより　3年生 歯の健康教室号

宇都宮市立瑞穂野南小学校　保健室　R6．6．26

６月 20 日（木）に，歯の健康教室を行いました。学校歯科医の髙原先生と歯科衛生士さんにお越しいただいて，むし歯予防のために普段の生活で気を付けることや効果的な歯みがきの方法など，歯と口の健康について学びました。

《歯の健康教室の様子》

★学校歯科医師 髙原先生のお話と DVD 視聴（２時間目）

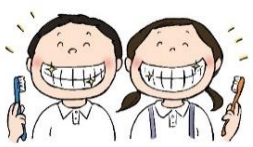
むし歯ができるしくみは『歯+バイ菌+甘いもの+時間』

むし歯は口の中にいる細菌が，糖分を餌にして作りだした酸によって，歯が溶けた状態のことを言います。 むし歯を防ぐためには，歯についた糖分や歯垢を長時間放置しないことが必要であり，そのために食後の歯みがきが大切であるとのお話がありました。糖分は甘いものだけでなく，主食のごはんやパンにも含まれていることや，寝ている時は唾液が少なくなるためむし歯になりやすく，寝る前は特にしっかり歯をみがく必要があることについても学びました。

★歯科衛生士によるブラッシング指導（３時間目）

３時間目は歯科衛生士さんによるブラッシング指導を受けました。歯垢の染め出し剤を使って自分の歯のみがき残しを確認し，正しい歯みがきの仕方を教わりながら，歯の生え方に合わせて歯ブラシを動かす練習をしました。みがき残しのある部分もしっかりとみがいて，全員が輝くきれいな歯になっていました。

歯についた食べかすや歯垢をしっかりと落とすためには，歯ブラシの毛先を使い分け，歯の生え方や生えている場所に合わせながら一本一本丁寧にみがくことが大切です。健康な歯と歯ぐきを守るため，今回学んだ歯みがきの方法を意識しながら，丁寧な歯みがきを続けてほしいと思います。



小学生の口の中は『混合歯列期』と呼ばれ，乳歯と永久歯が混在する複雑な状況となっています。混合歯列期は歯の高さにバラつきがあるため，歯ブラシが届きにくく，みがき残しになりやすい場所もありますので，最後はぜひ大人の方による仕上げみがきをお願いいたします。