第２回学校保健委員会報告
みんなの意見交換特集

「未来の自分に健康で丈夫な歯を届けるために
今、自分ができること」ってなんだろう？

今回の学校保健委員会では、「未来の自分に健康で丈夫な歯を届けるために、今、自分ができること」について異学年編制のグループで意見交換を行いました。児童からはたくさんの意見が出され、活発な意見交換となりました。主な意見を紹介します。

みがき方を工夫しよう！

- 歯ブラシでは落とせない部分を、歯間ブラシ・デンタルフロスを使ってきれいにする。
- 自分のみがけていないところ、よごれているところを意識してみがく。
- 歯みがきカレンダーのつるつるデーやもみもみデーを毎日行う。
- 奥歯や歯と歯の間も１本１本ていねいにみがく。
- 歯ブラシの向きを工夫して、自分の歯並びに合ったみがき方をする。
- 歯肉炎予防の歯肉マッサージをしっかりと行う。
- 学校でも家でも、鏡をみて歯みがきをする。
- 毛先が広がった歯ブラシは交換する。
- 話をしないで、鏡をみて、みがきにくいところまでしっかりとみがく。

歯医者に行こう！

- むし歯ができたらすぐ歯医者に行って治療する。
- むし歯ができないように定期的に歯医者にみてもらう。
- 歯の病気にかかる前に自分から歯医者へ検診に行く。

知識を生かそう！

- 学校保健委員会でのとりくみから、歯に関する知識を得て、それらを生活に生かす。

生活リズムを整えよう！

- 早寝・早起き・朝ごはん
（リズムのよい生活）
- 適度な運動は歯周病予防になるので、積極的に運動をする。

食事も大切だね！

- よくかむことで歯が丈夫になるので、給食をよくかんで食べる。
- 甘いものはむし歯になりやすいので、おやつでは甘いものを減らす。
- おやつは、やわらかいものだけではなく、スルメなどのかたいものも食べる。
- 牛乳や小魚などに含まれるカルシウムをたくさん取り、歯や骨を丈夫にする。

家庭としてできること

PTA 厚生委員の方々は、「健康で丈夫な歯を届けるために、今、家庭としてできること」をテーマに意見交換を行いました。

- 早寝早起きで、朝に時間のゆとりをもたせ、しっかり歯みがきできるようにする。
- 食後の歯みがきを習慣化させる
- 仕上げみがきを続けていく。
- 小さめの歯ブラシを使い、鏡で見せて、子どもにも確認させながら、自分でみがけるようにみがき方を教えていく。
- 歯みがきしているところを見てあげる。
- 親子で歯医者へいく。
- むし歯がなくても定期検診にいく。

おとなになっても歯は
だいじ
かこは未来に
つづくから
いつまでも
いい歯をめざして
はみがきしよう

学校医の先生よりアドバイス

- 歯を健康にすることで、表情や印象もよくなる。
- よく噛むと、頭がよくなるなど、脳にもよい。
- 自分が大人になった時にも健康に気をつけて、ここで学んだことを自分の子どもや孫にも伝えていってほしい。

今年度、歯の健康のために、いろいろな取組をしてきました。歯みがきを頑張るなかで、歯みがきはむし歯や歯肉炎の予防だけじゃないと気付いた児童もいました。

口は、食事をしたり、お話をしたり、表情をつくったりと、とても大切なものです。そして、６年生の発表にもあった「みんなのよいところをみつけること」にもつながっています。その大切な口の健康を保つのが歯みがきです。しかし、歯みがきを毎日きちんと続けるのは意外と大変なことです。「なんとなくしたから、これでいいや…」「今日さぼったくらいでは、むし歯にならないし…」と終わらせてしまうこともあるかもしれません。でも、そんな自分を見ている人が一人だけいます。それは、今の自分の積み重ねの先にいる未来の自分です。未来の自分が、健康で元気に過せるよう、今できることを確実にやって積み重ねていくことが大切なのです！

いい歯でいい笑顔！
保健給食委員会6年生

すてきな歯　つながる笑顔　チョー歯ッピー

じょうぶな歯　未来の自分に　届けよう

（歯ッピースローガン　６年生２名の作品より）
まさにそのとおりですね！