ほけんだより 7月

小高区４小学校
No.４
H３０.７.２

７月の保健目標
夏を健康に
過ごそう

全校でよい歯を目指そう！～小高区４小学校の歯科保健の取組～

6月12日（火）歯科保健指導

南相馬市の歯科衛生士さんをお招きして、全学年を対象に歯科保健指導を実施しました。低・中・高学年に分かれてそれぞれの内容でお話をいただき、歯の染め出しを行いました。染め出し液で赤く染まったみがき残しの場所を一人一人が確認し、鏡を見ながら丁寧にブラッシングする様子が見られました。教えてもらった磨き方をこれからも続けられるよう、ご家庭でもご指導をお願いいたします。

低学年「第一大臼歯（６歳臼歯）のむし歯予防」

生えて間もない６歳臼歯は歯の質が弱いうえ、他の歯よりも背が低いため、むし歯になりやすくなります。そこで、歯ブラシを口の横から入れて磨く「しゃきーんみがき」を教わりました。また、３年生頃までは家庭での仕上げ磨きが必要であると歯科衛生士さんがおっしゃっていました。

中学年「むし歯予防」

人間の前歯・犬歯・臼歯には食べる上でそれぞれ役割があり、その本数の割合は２：１：４です。これは、お弁当箱の主菜・副菜・主食の割合と同じ。つまり、バランスのよい食事が大切だということです。また、口から採取した歯垢を顕微鏡でのぞいて見ると、むし歯の菌が動いているのを見ることができ、歯みがきの大切さを感じていました。

高学年「歯肉炎の予防」

歯肉炎は小学校高学年頃から進行し、成人の８割がかかっていると言われる生活習慣病であり、放っておくと歯を失う原因になる怖い病気です。しかし、歯みがきで歯垢を除去することや、歯ブラシを歯と歯肉の境目に斜めに当てて振動させる磨き方で歯肉の血行をよくすることで歯肉炎の予防ができると教わりました。

6月13日（水）歯に関する紙しばいの読み聞かせ、歯みがき賞の授与

朝の時間に、保健・給食委員会の児童が各学年で読み聞かせを行いました。また、最後に全校のみんなが健康な歯になるよう、歯みがきやむし歯の治療の大切さを呼びかけました。

▲きれいな歯をたたいてみると素敵な音がするね♪

▲歯みがきをしないでいたら…歯が逃げちゃった！

▲丈夫な歯があるから、おいしいものをたくさん食べられるね。

▲むし歯の治療は怖くないよ。

▲むし歯の菌は、寝ている間をねらっているよ。

▲むし歯の人はいたくなる前に治療に行こう！

歯科検診の結果、歯垢の付着がなかった児童３３名に毎日の丁寧な歯みがきの努力をたたえ、今年度は保健室から「歯みがき賞」を贈りました。

むし歯は、一度できてしまうと治療をしても元の歯には戻りませんが、歯垢は付いてしまっても落とすことができるので、つるつるの歯にすることができます。歯垢はむし歯や歯周病の原因になりますので、歯と口の健康のために丁寧な歯みがきを意識してほしいと思います。

9 月の最初の全校集会では、よい歯の表彰を行います。これは、歯科検診時のむし歯の有無によって賞を決めます。賞は、歯ッピー大賞、歯ッピー賞、がん歯り賞の 3 種類です。歯科検診時に治療が必要なむし歯があり、治療が終わった人には「がん歯り賞」を贈ります。まだ、歯科を受診していない人は、是非夏休みを利用して治療を始められるよう、おすすめいたします。