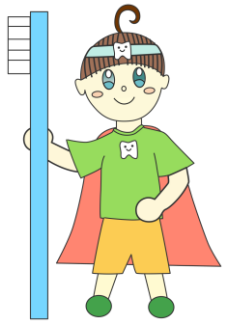


さわやかだより12月

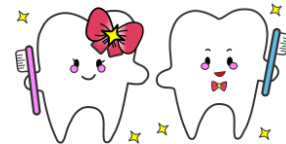
学校保健委員会
特別号

高岡市立古府小学校保健室 令和5年12月1日

11月16日に学校保健委員会を行いました。今年は、学校歯科医の釣谷先生と
歯科衛生士さん3名をお迎えし、全校児童と保護者の方と一緒に「歯と口の健康」に
ついて考えました。また、学校保健委員会の前後に親子で歯の染め出しを行った
ことで、正しい歯みがきの効果を実感し、目当てをもつことにつながりました。



全校児童に募集した中から選ばれた歯のキャラクター
歯っぴいちゃんと歯っぴいくん、歯Pさんです！



実物になったキャラクターたちと
一緒に、キャラクターを考えてくれ
た二人が登場しました。



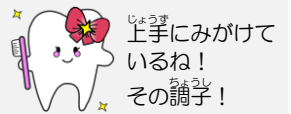
保健委員会の児童は、「古府っ子に『歯っぴい』な
生活を送ってほしい」という思いで、アンケートや染め
出しの結果をクイズで知らせました。



一日に3回以上
歯をみがく人は、6
年生が一番多かっ
たです。

「親子で染め出し！ピフォー」の結果、「奥歯の
みぞ」のみがき残しが一番多かったです。

釣谷先生から上手な歯みがきの「四つのポイント」を教えてくださいました。
そして、歯科衛生士さんにアドバイスをいただきながら、実際に練習しました。



- ポイント1** 食べたらみがく
- ポイント2** えんぴつ持ち
- ポイント3** 1本20回 こちょこちょみがきで！
- ポイント4** 1本残らず順番に 「コ」の字で！



歯を守るためには「歯みがき」「仕上げみがき」
「定期的な歯科医院での予防」が大切です。仕上げ
みがきは、できれば6年生でもしてほしいですね。



学校保健委員会や「親子で染め出し」の感想から

- 歯医者さんに教えてもらったことをやったら、上手にみがけて、赤いところが減ってうれしいです。(2年児童)
- これまで歯ブラシを握りしめていたけど、えんぴつ持ちにするとみがきやすくなりました。前回の染め出しでは、前歯の歯と歯の間がみがけていなかったけど、今回はしっかりとみがけていてよかったです。(4年児童)
- これからもえんぴつ持ちで、奥歯から「コ」の字の順番でみがき残しがないようにしたいです。(6年児童)
- ◇「釣谷先生のみがき方を弟にも教えてあげる！」と言って一緒にやっていたおかげで、最初の染め出しよりもすごくきれいにみがけていることが目に見えて分かって、みんなで大喜びしました(1年保護者)
- ◇古府っ子全体の様子が分かるよい機会となりました。クイズ等、児童主体で、みんなが楽しめる内容でよかったです。(3年保護者)
- ◇歯の健康は生涯にわたって大切なことなので、きちんとしたみがき方を知る機会となり、よかったです。仕上げみがき、定期的なフッ素塗布等、親としてできることをこれからもしていきたいと思います。(5年保護者)
- ◇仕上げみがきは6年生でも必要と分かり、親の責任が果たせていなかったなあと反省しました。夜遅くまでの習い事や、思春期等、スムーズな仕上げみがきが毎日できるかは不安もありますが、がんばろうと思います。そして歯医者さんでメンテナンスを行い、よい口腔環境が保てるようにしていきたいと思います。(6年保護者)

事前に保護者の方からいただいた質問に、ご回答をいただきました

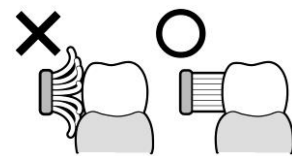
どのような歯ブラシを選んだらよいでしょうか。(ヘッドの大きさ、毛の硬さ等)

歯の大きさ、あごの成長等には個人差があるので、かかりつけの歯医者さんで選んでもらうのが一番です。毛の硬さは「ふつう」でいいと思います。

▷学校保健委員会で使用した歯ブラシは、1～3年生用と4～6年生用として、釣谷先生に選んでいただいたものです。

歯ブラシを交換する目安を教えてください。

毛先が開いたら、交換してください。



歯みがき剤は使った方がよいでしょうか。

小学生は、混合歯列期といって、大人の歯と子供の歯が混ざっている時期です。生え始めの大人の歯は、むし歯になりやすいため、歯質強化のため、フッ素が含まれる歯みがき剤をおすすめします。

▷給食後の歯みがきでは、歯みがき剤は使用しません。

時間がない時(朝や外出時等)は、どうしたらよいでしょうか。

やむを得ない場合は、最低限ぶくぶくうがいをし、帰宅したらすぐに歯みがきをしてください。みがけない時間が長ければ長いほど、細菌は増殖します。

しっかりとみがけているかを確認するためのよい方法がありますか。

一番のおすすめは、定期的に歯医者さんで歯みがき指導を受けることです。みがけていないところのアドバイスをさせていただきます。自宅で確認したい場合は、自宅で染め出しをする方法がよいと思います。

みんなで歯っぴん！
今後、歯と口の健康づくりを進めていきますので、ご協力をお願いします。