



No. 9

令和4年11月10日
小松市立日末小学校
保健室

秋も深まり、すいぶん風が冷たくなりました。寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすいです。手洗い、睡眠、バランスよく食べるなど感染対策を続けて、風邪に負けない強い体を作りましょう。

がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会

テーマ「歯と口の健康を守ろう！」
～いつまでも自分の歯でいられるように～

11月2日に学校保健委員会が行われました。体育保健委員会の発表、よい歯の学校運動石川県大会入選者の作品発表、そして学校歯科医の酒井先生よりご講演いただきました。

体育保健委員会より

- ① 夜は特にいていねいにはみがきをしよう
- ② 食事のときはよくかんで食べよう！ めやすはひとくち30回
- ③ 治療カードをもらったら、すぐに歯医者に行こう
- ④ 歯が痛くなくても時々歯医者に行こう



酒井先生の講演「歯と口の健康」

こんなことをしていると、
むし歯になるよ!!
いくつ☑がつくかな?

- ゲームをしながら、お菓子をよく食べている
- 水のかわりに、スポーツドリンクを飲んでいる
- 寝る前に、スポーツドリンクやジュースをのむ
- 寝る前に、歯をみがかない



むし歯をつくらないようにするには？

- おやつ時間を決める ダラダラ食べは×!
- 寝る前にきちんと歯みがきをして、みがいた後はお茶やお水だけにする
- フッ素入りの歯磨き粉で毎日歯みがきをする



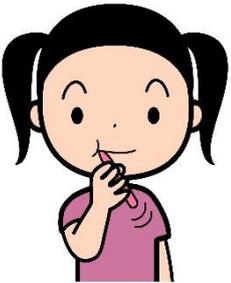
できれば3か月に1回くらいは、歯医者でフッ素をぬってもらおう!

酒井先生にみなさんからの質問に答えていただきました!



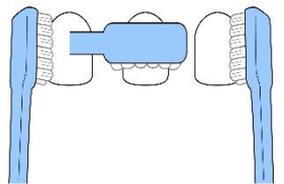
Q1. 歯ならびをきれいにするにはどうしたらいいの?

A1. あごが大きければ、まっすぐきれいに並びます。
ひとくち30回を目標に、よくかんであごを大きくしよう!
口呼吸をしている人、姿勢が悪い人も歯並びが悪くなりやすいです。



Q2. 歯みがきは何分くらいすればいいの?

A2. 歯1本を20秒とすると、みんなの歯は24本くらいあるので、 $20 \times 24 = 480$ 秒、つまり8分です。
最低でも3分はかけましょう。同じ場所ばかりでなく、前、裏、両側と場所をかえて丁寧にみがこう。



～児童の感想～

- ・歯医者さんの話を聞いて、毎日8分歯をみがこうと思いました。そして、体育保健委員会の話を聞いて、毎日眠たくても歯みがきをしようと思いました。
- ・歯医者さんが「3か月に1回歯医者に行くといい」と言っていて、びっくりしました。朝、昼、夜歯みがきをしているのでむし歯がありません。これからもきちんと歯を磨きたいです。
- ・ジュースやお菓子にはたくさんの砂糖が入っていると分かったのでジュースやお菓子の食べすぎ・のみすぎには気をつけたいです。

～保護者の感想～

- ・子どもと歯の大切さを改めてお話ししたいと思います。
- ・仕上げ磨きをしていこうと思います。
- ・仕上げみがきを欠かさずしているのですが奥歯は虫歯になりかけており、歯科の定期健診ではお薬を塗ってもらっています。食後以外にもおやつを食べたらすぐに歯磨きをするように声掛けしたいと思います。

<おうちの方へ>

たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。11月8日から1週間、歯みがきカレンダーに取り組んでいます。ご家庭でもこの機会に、歯の健康について話し合ったり、歯みがきの声掛けや仕上げみがきに取り組んだりして、ご協力をお願いいたします。