

ほけんだより

おうちの人といっしょに読みましょう

歯科教室編

R5.6.8
大里小学校
保健室



歯科教室を行いました！

保護者の方へ

歯科衛生士の中山愛子先生が正しい歯みがきの仕方やむし歯についてお話してくださいました。フッ化物洗口の効果もあって昔よりはむし歯は減ったそうです。しかし、フッ化物だけではなく、日々の歯みがきがとても重要です。小学生までは、仕上げみがきが必要だと中山先生はおっしゃっていました。5・6年生でも週に1回程度仕上げみがきをお願いします。また、姿勢が悪いと噛む力も弱くなり、むし歯につながるそうです。今一度お子さんの姿勢にも注目してみてください。歯科検診で受診をお勧めされた方は早めに受診してください。



歯科教室で 学んだことまとめ



1・2年生

◎6才きゅう歯は歯の王様！

6才きゅう歯は、大きくてかむ力も強いです。しかし、出てきたばかりの歯は赤ちゃんでむし歯になりやすいため、しっかりみがこう。

◎仕上げみがきをしてもらおう！

1・2年生のみんなでは、歯のうらなどみがきにくいところがあるのでおうちの人にたのんでみがいてもらおう。



3・4年生

◎自分に合ったみがき方をしよう！

3・4年生のみんなの歯は、子どもの歯や大人の歯が混ざっていてデコボコしているため、ふつうのみがき方では届かない部分もあります。歯ブラシの向きを変えたり、持ち方を変えたりしてみがこう。

◎しっかりかんで食べよう！

かむとだ液がでてきます。だ液はむし歯を予防してくれるので、しっかりかんでだ液を出そう。

5・6年生

◎歯と歯ぐきの間までみがこう！

歯こうや歯石によって歯ぐきが赤くなったり、ブヨブヨになったりします。歯肉炎は歯周病になる前です。歯周病は、全身の病気につながる怖い病気なので、歯と歯ぐきの間までみがこう。

◎フロスを使おう！

歯と歯の間は、歯ブラシが入っていかないところもあります。フロスを使って、たまった歯こうを取ろう。

