



# 保健だより

南条小学校  
平成29年12月

## 学校保健委員会を開催しました

11月29日(水)、学校歯科医の野手先生をお招きして、「歯を大切にしようー正しい歯みがきでいきいき元気っ子ー」のテーマで学校保健委員会を開催しました。

- 1 南条小学校の実態について話をしました。
- 2 元気パワーレンジャーと保健委員がクイズをしました。

第一問 乳歯(子供の歯)は、何本ありますか？

- ① 10本    ② 20本    ③ 35本

第二問 乳歯(子供の歯)は、何才ぐらいまでに全部生えかわるのでしょうか？

- ① 12才    ② 20才    ③ 35才

第三問 生えてから一度も生えかわらない歯があります。どの歯でしょうか？

- ① 前歯    ② まん中の歯    ③ 奥歯

\*答えはお子さんに聞いてください。

- 3 「歯ブラシで守ろう自分の歯」の話を聞きました。

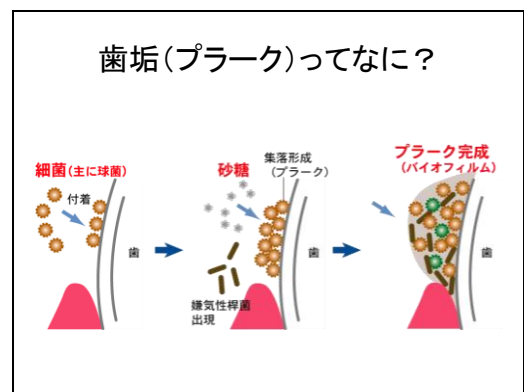
子供たちはスライドを見たり、自分の歯を触ったりして、真剣に話を聞いていました。スライドの一部です。



検診の結果、歯石が付いている児童、むし歯をもっている児童が多い事がわかりました。

なぜ歯石が付くのでしょうか。  
なぜむし歯ができるのでしょうか。

**歯垢(プラーク)**が悪さをするから！



ばい菌の塊が口の中にあると？

- ①むし歯になる
- ②歯石がつく
- ③口が臭い
- ④病気になりやすい

→歯垢をためないように  
**正しい歯みがき**をすることが大切！

<正しい歯ブラシの選び方>

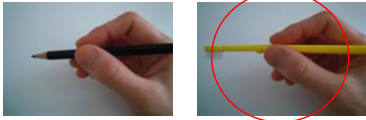
- ★毛先は親指くらいの大きさがベスト
- ★毛の硬さは「ふつう」
- ★持つところは太めでまっすぐ

※歯磨き粉はフッ素入りって書いてあるものを選びよう！


裏面へ

＜歯ブラシの持ち方＞

◎ 3本の指で鉛筆を持つように歯ブラシを持ちましょう。



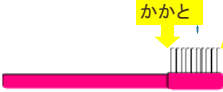
× 5本の指でにぎって



＜歯磨き3つのポイント＞

1、歯ブラシのつま先と柄かたをかかと

かかと つま先




→つま先で1本1本丁寧に磨き、つま先が届きにくい内側はかかとを止めて磨こう。

＜歯磨き3つのポイント＞

2、歯と歯茎の間に歯ブラシをあてる。

ここです！




＜歯磨き3つのポイント＞

2、歯と歯茎の間に歯をあてる。




＜歯磨き3つのポイント＞

3、生えてきた大人の歯はこれから一生使う歯です！特に丁寧に磨きましょう。



◇お口の健康のポイント

- 規則正しい食生活
- 歯ブラシ(フッ素)
- 定期的な歯科受診



### 「ふり返しカード」から

- ・ 今まで歯の上の方に一番たまりやすいと思っていたけれど、歯と歯ぐきの間が一番たまると思ったので、今度から気を付けてみきたい。(1年生)
- ・ もっと早く起きて、しっかり歯をみがいて健康になりたいです。(1年生)
- ・ わたしにも歯石があるので、どうして歯石になるのかが分かってよかったです。これからは、ちゃんとていねいにみがいていきたいです。(3年生)
- ・ この11年間むし歯にならなかったことがないので、自分の歯ブラシや歯みがき粉をチェックし、これからもむし歯0になるようにしたいです。今日習ったことは、家族にも教えてあげ、家族で「むし歯0クリーン作戦」に取り組もうと思います。(5年生)
- ・ 毎日3回歯をみがいているけれど、きれいに歯垢が取れていないことが、今日の話を聞いて分かりました。今、歯を治療しているので、教わった歯みがきの仕方のみがき残しがないようにしていきます。(6年生)