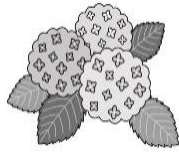


# ほけんだより

令和4年6月  
津田小学校保健室

6月は「歯周病」や「むし歯」の予防のために、原因となる「歯垢」や「歯石」について正しく知る機会がたくさんある月です。  
みなさんの歯は今どんな状態ですか？生え変わりが完了する10歳前後はとても大事な時期です。自分の歯のみがき方を見直してみましょう。



## はみがきカレンダー実施中～おうちの方の協力が必要です～

○期間：6月13日（月）～6月26日（日）二週間

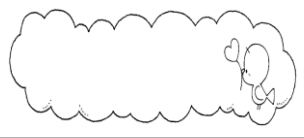
○目標：朝・夜2回、2週間パーフェクトだった児童が**全学年75%以上**

※体調不良でできなかつたり、土日になんかできなかつたりした場合は除きます。

メモの欄に「熱があった」などの記入をしてください。朝と夜なので習い事があってもできると思いますが特別な事情があった場合はメモ欄に記入してください。

※保護者のコメント欄があります。

おうちの方から  
1週間終わりました  
ら、メッセージの記入を  
願います。



毎年おうちの方からほめてもらうのを励みしている児童がいます。がんばっていること、次の週につながるメッセージの記入をお願いします。  
\*今回はハンカチ調べもしています。

## けんしんお 検診が終わりました

今年度の医師による検診はすべて終わりました。歯科検診結果は様子を見る人にも「お知らせ」を配布します。受診が必要という「お知らせ」をもらった人は早めの受診をお勧めします。特に乳歯のむし歯でもいずれ抜けるからそのままにしておくと、次の大人の歯の成長や歯並びに影響してくる場合があります。報告書は保護者の方が記入していただいても構いません。



## は 歯みがき指導

今年もかみて歯科クリニック（学校歯科医）の歯科衛生士谷岡さんに、4年生が歯と口の健康について教えていただきました。

①軽い力で、②1本ずつみがくイメージで、③1ヶ所20回みがくときれいになることを教えてもらいました。  
赤くなったり腫れたり歯肉炎の特徴と、少しの症状は歯みがきを続けることでよくなると教えてもらいました。

一人一人が歯の模型と歯ブラシを持って一緒にみがきました。最後は「イ～ハ～」の動画を見ながら音楽に合わせて楽しく模型で歯みがきをしました。



他の学年も谷岡さんの動画を見ながら学習しました。1・2年生は6才臼歯に気をつける事、3～5年生は歯肉炎と歯垢について学習しました。ワークシートで検診の結果を見て自分の歯や歯ぐきの観察をしました。

6年生は「全国小学生歯みがき大会」のDVDを見ながら冊子を使って歯肉炎や歯と歯の間の掃除の仕方などを学びました。

### <感想～はみがきのときに気をつけること～>

まいにちわすれずにはをみがき、とくにおくばの6さいきゅうしをしっかりとみがく。ぜんぶきれいに20かいしてむしばにならないようにきょうからみがく。(低学年)



### <6才きゅう歯>

(6才頃生えて、大きく歯の王様と言われている歯。むしばになりやすいのが弱点)

ワークシートのむし歯のところをていねいにみがくようがんばりたいです。毎日20回ずつ一つ一つていねいにみがけるようにあしたからがんばりたいです。

(高学年)



「こんなにやさしいからなんだね」



(みがく「かるいちから」は150～200g。秤を押さえて力の入れ方を確認しました)

歯を磨くことが習慣になるといいですね。