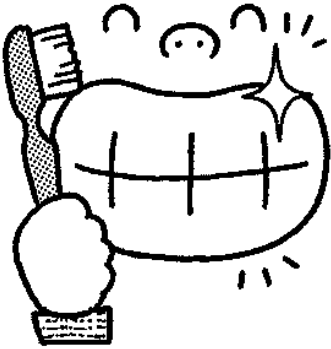


すくすく いしがわっこ

石川小学校ほけんだより
平成29年6月26日

は じゅんかいし どう 歯みがき巡回指導がありました。

先週の21日(水)3校時に歯についての学習会がありました。今年度は糸井久美歯科衛生士さんをお迎えして、歯を大切にするためのポイントや歯みがきの仕方について詳しく教えていただきました。



糸井久美歯科衛生士さんのお話の中から...

一番気を付けてみがかないといけない学年は、3年生の頃。大人の永久歯に生えかわるため、抜けたところがあったり、生えたての歯が出てくる頃なので、一番みがきにくいからだと言われていました。小学生の間は、永久歯に生えかわる大切な時期なので、歯みがきをしっかりしないといけないことがわかりましたね。

【むし歯にならないための3つのポイント】

- ① 歯みがきやうがいをする事。
- ② 甘いものを食べすぎない事。
- ③ だらだらと食べない事。

ジュースの中には砂糖がたくさん含まれるので、プラーク(歯垢)をつくりやすい。だから、飲み過ぎには注意しなければなりません。スポーツドリンクにもたくさん砂糖が含まれるので、薄めて飲みましょう。

【アドバイス】

- ① 歯ブラシの毛先の大きさは、親指1本分くらいのものがよい。大きすぎるとプラーク(歯垢)が取りのぞけません。
- ② 毛先の広がったものでは、歯垢が取りのぞけません(きれいにみがけない)。1ヶ月に1本のペースで(1年で12本の計算になる)取り替えるとよい。
- ③ 歯ブラシの持ち方は、えんぴつ持ちで! そっとみがきましょう。
- ④ みんなそれぞれ歯は違う。それと同じでみんなそれぞれ口の中も違う。だから、人によってみがく工夫の仕方が違う。歯ブラシを縦に入れたい、横から入れたいして、自分なりに工夫をしてみがくことが大切!

【むし歯のある人へメッセージ】

ひどくならないうちに早目に治療すること。どうしてむし歯になってしまったのか(甘いものを食べ過ぎた? 歯みがきが足らなかったから? など)よく考えて、これからむし歯にならないようにしていこう。

歯みがき巡回指導で学んだことを活かして、もっとも自分の歯と口(からだ)を大切にしていましょね!!
一生よく噛んで食べることが出来る歯と口でいよう!

