



3年生

先日、3年生と6年生を対象に、歯科校医の高畑先生と歯科衛生士さんによる口腔衛生指導を実施しました！今年度は染め出しも再開しました。どのクラスも、とても意欲的に学んでくれていましたね。その内容を、少しご紹介します。

## むし歯のでき方と、正しい歯のみがき方について

細菌 + 砂糖 = 歯こう(プラーク)

さん 酸を作り出す

歯こうは、細菌のかたまり！うようよと口の中で動いています。1mgの中に、10億個もいるんですって！

歯が溶けて、むし歯ができる！

歯に、綿棒で歯こう染め出し液を塗っています。みんな心なしか緊張している様子です。結果は如何に？



「ひがしくん」と一緒に、正しい歯みがきの方法を練習。「下の前歯は歯ブラシをたてにしてみがくといいですよ！」

赤く染まったところをワークシートに記入中。どこが赤く、濃く染まっていたか？



正しい歯みがきで歯垢を落としていきます。みんな鏡を見ながら真剣にみがいていました。



6年生

## むし歯と歯肉炎の予防について

### 健康な歯肉とは？

健康な歯肉と、歯肉炎の歯肉の違いについて教えてもらいました。色、形、弾力、出血の有無。どちらがどうだったか、覚えていますか？

### 歯肉炎を放っておくと…

歯を支えている骨も溶けて、歯が抜けてしまうこともあります。歯肉炎を甘く見てはいけません。

高さの低い、生えだての奥歯は、歯ブラシを横から入れて、毛先がちゃんと届くようにみがきましょう！



### 口の中の細菌は、体中を巡ります！

口の中の細菌は、歯肉の血管を通して血液に混ざって全身を巡り、心臓や脳、肺の病気を引き起こすこともあります。歯だけの問題ではないということです。全身の健康に関わっているのです。



染め出し後の歯みがき中。6年生もみんな真剣に取り組んでいました！

## 歯みがきのポイント まとめ

### 【歯ブラシは、やさしい力で、鉛筆持ち！】

優しく、1本1本丁寧にみがくことが大切！正しい持ち方でみがいていますか？

### 【みがき残しやすいところは？】

1. 歯と歯肉のさかいめ
2. 歯と歯のあいだ
3. かみ合わせのみぞ

### 【みがく順番を決めよう！】

みがく順番を決めておくと、みがき残しなくなります。左下から、などと決めておくといいですね。

### 【歯ブラシは、歯に直角に当てる！】

歯ブラシの毛先を、歯に対して直角に当てること。内側は斜めに、奥歯をみがく時は歯ブラシを横から入れるのがコツ！

染め出しをしてみて、「意外と前歯がみがけていなかった」「きちんとみがいているつもりだったけれど、みがけていないことがわかった」などの感想が多数ありました。普段は適当に歯みがきを済ませてしまっていた人も、多くの気づきがあり、改めて歯を大切にしようと思えたのではないかと思います。この先、一生使う大切な歯。今回の学びを忘れずに、毎日丁寧な歯みがきを続けて、歯の健康を守ってあげてくださいね！

※各自ワークシートを持ち帰りますので、是非ご家庭でお子さんと一緒にご覧いただき、日々の歯みがきの参考にしてください。お忙しい中、物品の準備等ご協力いただき、ありがとうございました！