



学校保健委員会だより


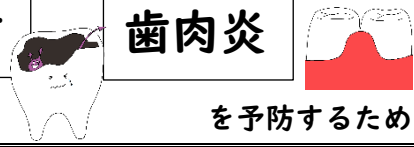


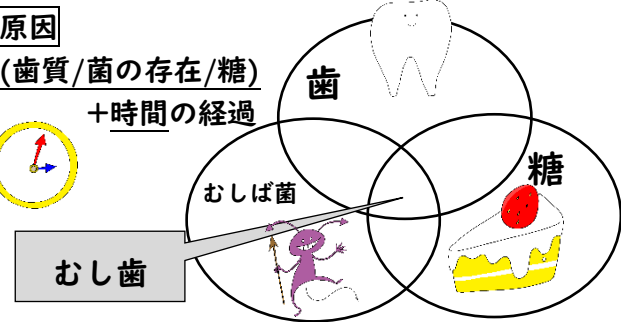
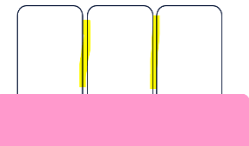
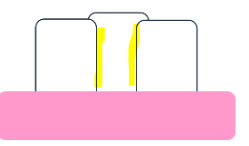
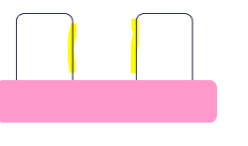
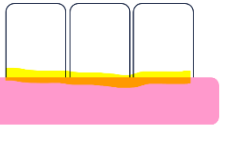
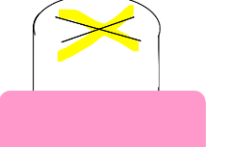

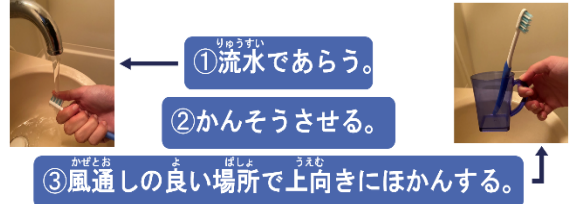
令和5年度 第2号

令和 6年 2月 2日



年間テーマ 望ましい生活習慣の定着を目指して

去る12月20日(水)～1月10日(水)に、第2回学校保健委員会として、長崎大学教育学部と学校歯科医宮嶋隆一郎先生と連携した取組を動画配信いたしました。その内容の一部をご紹介します。

テーマ 歯こうを取り除く歯みがき		めあて みがき残しのない歯みがきの方法を知り、歯みがき名人になろう				
①歯みがきについてのアンケート結果 ・1日のはみがき …「2回以上している」が9割 ・歯みがきは大切? …全員が大切だと思っている 		②なぜ歯みがきは大切なのか むし歯 + 歯肉炎 を予防するため 				
④歯科検診の結果から分かったこと 毎日歯みがきをがんばっていてもむし歯になったり、歯こうが残ったりする ↓ ふだんの歯みがきの方法では、 みがき残しがある 		③歯科検診の結果 (ここでは全体の結果を載せています) ◎これまでにむし歯になったことがある人は? (乳歯・永久歯あわせて) ↓ 200人 (全校の36%) ◎歯に歯こうがついていた人は? ↓ 約70人 (全校の12%)				
⑤「歯こう」とは何か? 食べ残し + 菌 ↓ 歯の表面に残っている細菌の塊 		⑥なぜ「歯こう」がついていたらダメなのか? (むし歯のなりたち・歯肉炎、歯周炎の進行) 原因 (歯質/菌の存在/糖) + 時間の経過 むし歯菌 + 糖 ↓ むし歯 				
⑦「歯こう」の残りやすい場所ってどこ? ・ みがき方は?		⑧歯ブラシの保管方法				
①歯と歯の間 ・たてみがき けさき は は あいだ い ・毛先を歯と歯の間に入れる じょうげ うご ・上下にブラシを動かす 	②歯が重なっている所 ・たてみがき ・おくの歯にブラシを当てる さゆう かくだ か ・左右に角度を変えてみがく 	③ぬけた歯のまわり ・横みがき ・ぬけた歯の所にブラシを入れる ぜんご かくだ か ・前後に角度を変えて、となりの歯をみがく 	④歯と歯ぐきのさかいめ ・横みがき ・ブラシをななめに、歯ぐきに向かって当てる うご ・ゆらすように動かし、1本ずつみがく 	⑤おく歯のみぞ ・たてみがき ・毛先のみぞにはめる よこ ・たてや横にゆらすように動かす 	⑥前歯のうら ・たてみがき ・大きく口を開ける た ・ブラシを立てて、あ ブラシのかかとを当てる 	⑧歯ブラシの正しいほかん方法 ①流水であらう。 ②かんそうさせる。 ③風通しの良い場所で上向きにほかんとする。 ※週末に熱湯消毒・乾燥をさせて、週明け持たせて頂けるとありがたいです。 

感想（保護者）

みがき方について

- ・小学生は歯の生え変わり時期なので、磨き残しや抜けた歯の周辺などしっかり磨くことが大事なのだと思った。
- ・乳歯から永久歯に日々の歯磨きを意識して磨くことが大事だと思った。
- ・磨くポイントの図説が分かりやすかった。
- ・子どもは歯ブラシをもって動画を見ながら、歯ブラシの当て方などを勉強していた。
- ・改めて歯磨きの仕方について、子どもたちに説明していこうと思った。知らないことが多くあり、今度からの歯磨きの仕方の勉強になった。
- ・子どもと歯磨きの仕方を再確認出来たので、これからは歯磨きの仕方を気にしながらやっていくようにと話し合うことができた。
- ・歯磨きをしっかりやっているつもりだが、磨き残しやちゃんとした歯磨きをしなないと虫歯になることもあるので、改めて歯の磨き方について知ることが出来てよかった。
- ・最近ちゃんと子供の歯を見てなかったのでちゃんとしようと思った。（仕上げ磨き等）
- ・歯垢が残りやすい場所が分かり、またそれぞれの場所の磨き方の説明もあり、すぐにやってみよう！と思った。



歯ブラシの保管方法・その他の内容

- ・歯ブラシの保管法などを教えていただいたので勉強になった。
- ・歯ブラシの正しい保管方法としてペーパータオルでふくといいことが印象になった。
- ・歯ブラシをきちんと使用していたら開かないことを初めて知った。
- ・歯こうについてわかりやすく説明されていた。
- ・子供にも教えて、しっかり歯磨きできる習慣をつけたい。
- ・交換のタイミングなど細かい点のアドバイスがあり良かった。
- ・歯磨きの仕方や、歯ブラシの保管方法について詳しく知れて良かった。今後、家族で意識していきたい。
- ・日頃なんとなくしている歯磨きの大切さがわかってとてもいいと思った。
- ・親子で気がけて歯磨きに取り組みたい。
- ・意識してみがこうという気持ちになった。
- ・歯は大事だと理解してくれたと思う。
- ・病気に気をつけて歯磨きを続けようと思った。



◎このことを、みんなが続け、生かして続けていけたらよい。

- ・普段の生活の中でしている行動を改めて振り返ることができた。
- ・正しい歯磨きの意識付けになったと思う。
- ・子ども達にとって、歯について学習する良い機会だったと思う。
- ・年に数回指導を行うとより効果的だと思う。



【保護者のみなさまへ】

年末年始のお忙しい時間の中で、動画視聴の時間を作っていただきありがとうございました。動画を圧縮したこと、ビデオ撮影位置が遠かったことなどから、音声の聞き取りづらさ・スライドが見えにくかったというご意見も多くあり、申し訳なく思っております。今回の学校保健委員会だよりに、今後の歯みがきのポイントとなる歯垢の残りやすい場所・みがき方について載せておりますので、お子様と再確認して頂ければ幸いです。

日野小学校全体では、むし歯は少ないですが、むし歯と比較して歯垢の付着が多いことが課題です。みがき方が定着していくためには、感想の中にもあるようにみんなが続け生かしていく・振り返ることが大切であると思います。引き続き、ご家庭でのお声がけよろしく願いいたします。

また、歯科受診後の「歯科検診結果のお知らせ（ピンク）」の提出につきましても、よろしく願いいたします。