

ほげんだまり 11月

11月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

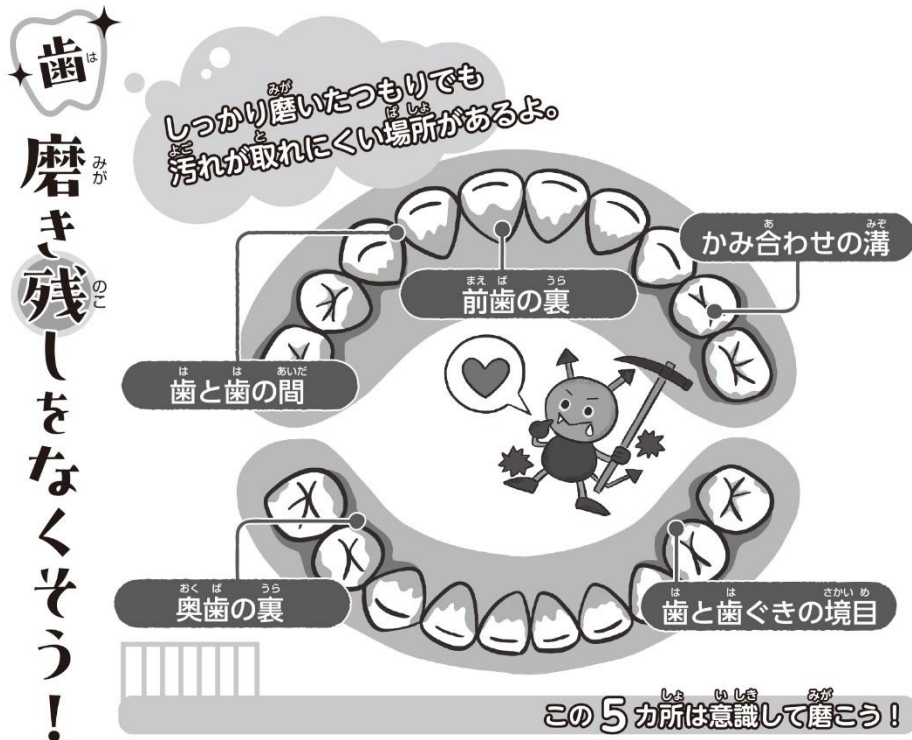
～ げんきなところ げんきなからだ ～

11月8日は「いい歯の日」



11月8日は語呂合わせから「いい歯の日」とされています。みなさんは毎日しっかり歯みがきができていますか？磨き残してしまっているところはありませんか？

歯垢の磨き残しは、むし歯や歯肉炎の原因になってしまいます。下の絵を見ながら汚れが取れにくい箇所を確認してみてくださいね。また、歯磨きが終わったら、汚れがしっかり取れているか忘れずにチェックしてみましょう！



11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側
奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

おいしみなみしょうがっこう 大石南小学校でも「いい歯の日」の取組を行います。自分の歯や口の健康について考えるいい機会にしてくださいね。取組内容は以下の通りです。

① 歯みがき検査を実施します。

毎日の歯みがきでしっかりと歯垢を落としているかどうか、染め出しによる歯みがき検査を行います。埼玉県で取り組んでいる「歯っぴーファイル」の各学年のページに、染め出しの結果を赤鉛筆で色を塗ってください。染め出しの詳しい方法については、「歯みがき検査の実施について」をさくら連絡網にて配信しますので御確認ください。御家庭での検査となりますので、見届けをよろしくお願いいたします。

② 歯みがき指導を行います。

各クラスで歯みがき指導を行います。歯に関する知識や技術を磨いて、ピッカピカの歯を目指しましょう！



③ ポスターを掲示します。

夏休みの課題で、歯に関するポスターを描いてくれたみなさんの作品を、保健室前の掲示板に掲示します。

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 **オ ス ス メ グ ッ ズ**

<p>奥歯や歯並びが ガタガタしているところ</p>	<p>歯と歯の間</p>	<p>番外編 歯肉の痛みが 気になる</p>
<p>ワンタフトブラシ</p>	<p>歯間ブラシ デンタルフロス</p>	<p>歯ブラシのかたさをチェック</p>
	<p>歯間ブラシはすき間が空いているところに、 デンタルフロスはさらに細いすき間に。</p>	<p>かためを使っている場合は力加減に 気をつけないと口の中を痛めることも。</p>

保護者の皆様へ

歯や口の健康に関する取組を行います。御家庭でもお子さんの歯みがきの見届けや、取組への参加をしていただきますようお願いいたします。また、健康手帳も返却いたしますので、合わせて押印、グラフの記入をよろしくお願いいたします。

むし歯の治療のお知らせをもらい、まだ受診が済んでいない御家庭は受診をお願いいたします。むし歯は放置していても治りませんし、乳歯だからよいというわけではなく、永久歯にも大きな影響を及ぼします。お子さんの歯と口の健康のため、受診をお願いいたします。

また、特に低学年のお子さんには仕上げ磨きが効果的です。大事なふれあいの時間にもなりますので、ぜひ御家庭での実践をよろしくお願いいたします。