



れいわ ねん がつ にち
令和7年7月11日
とよはししりつにがわしょうがっこう
豊橋市立谷川小学校
ほけんしつ 保健室
ほけんだより No.11

は ★ 歯みがき がんばりました ★

6月16日～27日までの2週間、歯みがきがんばり週間がありました。期間中は手順表や鏡を見ながら、給食後の歯みがきに取り組みました。また、各学年に歯科指導を行いました。



1・2年生

「歯の王様をきれいにみがこう！」
第一大臼歯は、かむ力が強くて大きいので、歯の王様と呼ばれています。しかし、生えかけや生えたばかりのときはとてもむし歯になりやすい歯でもあることを伝えました。歯ブラシをななめに入れて、ほっぺたをくいっとひっぱりながらみがくとよいと指導しました。

3・4年生

「どうしてむし歯ができるのかな？」
私たちの口の中にいるミュータンス菌と、食べかすの中にある砂糖がくっつくことで歯垢を作り出します。そこで酸という歯をとかすものがつくられ、歯がとけて穴があいた状態がむし歯であることを説明しました。むし歯を予防するために、みがき残しの多いところを意識して、鏡を見ながらていねいにみがくとよいことを指導しました。

5・6年生

「歯肉炎を予防しよう！」
歯肉炎のチェックポイントは、色・形・かたさ・出血の有無であることを伝えました。歯と歯ぐきのあいだをも忘れずにみがくこと、歯ブラシだけでなくフロスも併用してみがくとよいことを指導しました。ぜひ、ご家庭でも鏡を見ながら歯肉炎チェックしてみてください。

歯科指導の
紹介です！

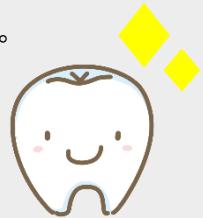


歯ブラシの毛先がつぶれている子がいました。歯ブラシは1ヶ月に1回は交換しましょう。
～裏面もあります～

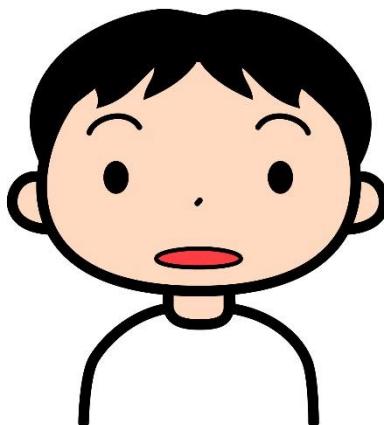
しゃかい おおすみせんせい ～歯科医の大隅先生からのメッセージ～

歯科健診の際、歯科医の大隅先生が気になったことについて教えていただきました。ご家庭では歯みがきをする際に役立てていただければと思います。

- 学年が上がるにつれて歯垢がついている子が増えている。
→小学校の間は保護者の方の「仕上げみがき」をしましょう。
- 奥歯と前歯2本はみがけていても、それ以外の歯がみがけていない子がいる。
→みがく順番を決めてみがくようにしましょう。歯の裏側が
みがけていない子も多かったです。忘れずにみがくようにしましょう。
- 利き手側の歯がみがけていない子が多かった。
(例:右利きの子…左側はみがけても右側がみがけていない子が多かった)
→利き手側はみがきにくいので、みがき残しが多くなりやすいです。保護者の方に仕上げ
みがきをしてもらったり、自分でみがく練習をしたりしましょう。



お口ぽかーんになってない？！



本来、舌は上あごについているべきですが、みなさんはどうですか？舌が下にさがっていると、左の絵のように口が開いて、口呼吸になってしまいます。いつも頸が上がって、胸をはれない人は、口呼吸の可能性大です！！口呼吸だと①姿勢が悪くなる②歯並びが悪くなる③免疫力が下がるなど、デメリットがたくさんあります。お口ぽかーんにならないように、気をつけて過ごしましょう。

保護者の方へ

「受診報告書」のご提出、ありがとうございます。健康診断のお知らせをもらっている方で、まだ受診されていない方は、夏休み中に受診をお願いします。受診後は、学校へ「受診報告書」をご提出ください。

食物アレルギーがあるお子さんには、個人懇談会で管理指導表等の書類をお渡ししました。病院受診し、10月1日（水）までにご提出をよろしくお願いします。