

11月25日(月)

2年生・4年生・8年生を対象に、学校歯科医の先生・歯科衛生士さんによる歯科保健指導を行いました。

2年生「前歯をきれいにみがこう」

- むし歯の原因の一つは、「食べかす(歯垢)」である。
 - 前歯をきれいにみがくためには、「三面みがき」をする
 - ・一本の前歯を三つの面に分けてみがく。
 - ・歯ブラシを縦にして、歯ブラシの先を使って、丁寧にみがく。
- *歯ブラシは、子ども用の歯ブラシで！
*歯ブラシは、鉛筆もちで！



じぶんのはは、こんなによごれていたことにきづきました。上のまえばを1・2・3にわけてみがくことがわかりました。(児童の振り返りより)

4年生「犬歯・小白歯のみがき方」

- 犬歯…一番尖っている歯。
かみ切る・食いちぎる役割がある。
- 小白歯…白のような形の歯。
砕いてすりつぶす役割がある。
- 4年生の時期は、子どもの歯・大人の歯が混在していて、みがきにくい！
【みがくポイント】
 - ・歯ブラシの毛先を使いわけてみがく。
 - ・鏡を机に置き、指で唇を広げて、歯に歯ブラシが当たっているかどうか確認しながらみがく。



歯ブラシのかかと・つま先・わきを使って、どこをみがくかなどがわかりました。私は、たまに強く歯をみがいているので、やさしくしっかりとみがきたいです。(児童の振り返りより)

8年生「歯肉の健康に気をつけよう ～歯肉炎・歯周病にならないために～」

- 歯肉炎・歯周病予防には、歯みがきが有効！
- 歯ブラシは鉛筆持ちで
- みがき方は「バス法」で
 - ・歯肉に歯ブラシを斜め45度に当てる
 - ・小刻みに歯ブラシを動かす
 - ・1本ずつ丁寧にみがく
- デンタルフロスも使用する



自分は、めちゃくちゃ丁寧に歯をみがいているつもりでしたが、染め出しをしてみて、想像以上に汚れていてショックでした。だから、今日からしっかり角度は45度を意識してみがきたいと思います。また、よく私は夜の寝る前の歯みがきをさぼってしまいます。歯みがきのコツだけでなく、まずは継続させて健康な歯にしていきたいです。(生徒の振り返りより)