

天気によって気温差があり、体調を崩しやすい時期です。夏バテをしないように食事・運動・睡眠のバランスを整えるようにしましょう。6月は歯の衛生月間となっています。学校では、歯っぴー集会や、保健室前の掲示、歯や口の健康に関する授業を計画しています。歯科健診の結果、治療・相談を勧められた人は、早めに歯医者さんへ行くようにしましょう。



歯の健康

健康な歯を保つためには歯みがきがとても大切です。甘い物＝虫歯ではなく、ダラダラ食べるのが一番キケンです！「食べたらみがく」を基本に、1日1回はお子さまの歯を見てあげましょう。牛乳などでカルシウム分を補うといった栄養バランスにも気を配りましょう。

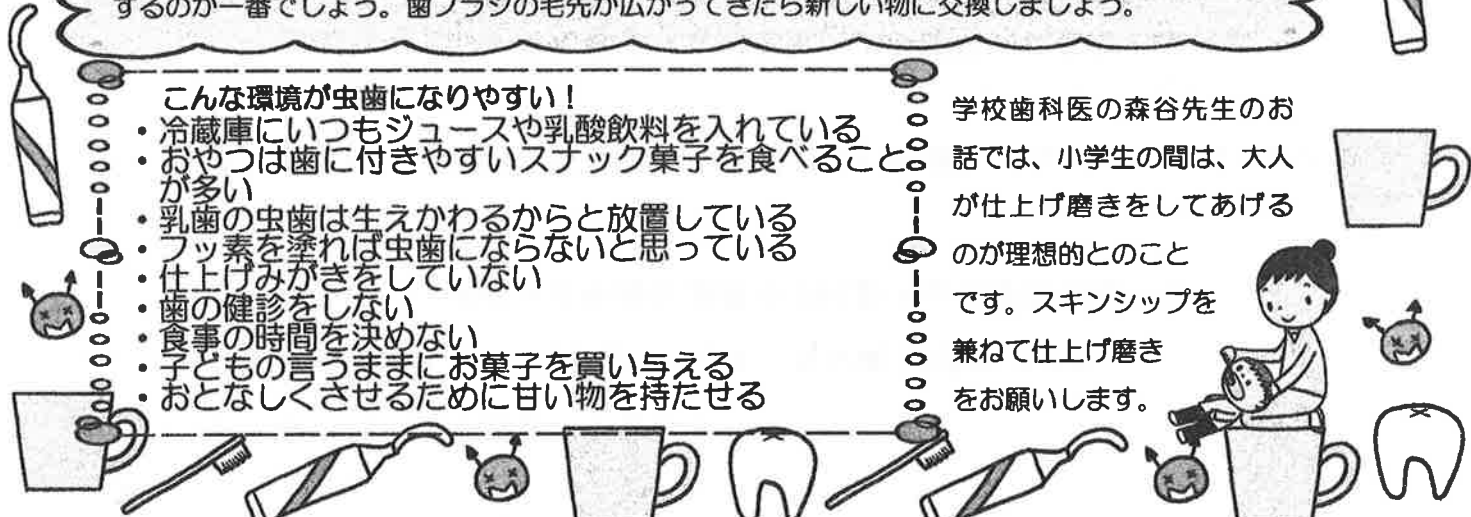
歯ブラシ選びの基準

歯ブラシは、毛が平らに揃っていて毛先が粗くない物を選びます。歯科医院の先生に相談して購入するのが一番でしょう。歯ブラシの毛先が広がってきたら新しい物に交換しましょう。

こんな環境が虫歯になりやすい！

- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ・おやつは歯に付きやすいスナック菓子を食することが多い
- ・乳歯の虫歯は生えかわるからと放置している
- ・フッ素を塗れば虫歯にならないと思っている
- ・仕上げみがきをしていない
- ・歯の健診をしない
- ・食事の時間を決めない
- ・子どもの言うままにお菓子を買って与える
- ・おとなしくさせるために甘い物を持たせる

学校歯科医の森谷先生のお話では、小学生の間は、大人が仕上げ磨きをしてあげるのが理想的とのことです。スキンシップを兼ねて仕上げ磨きをお願いします。



5年生全国小学生歯みがき大会に参加しました！！

6月7日(木曜日)5年生児童を対象に全国小学生歯みがき大会に参加しました。この大会は、収録されたDVDを見ながら口の中を観察し、歯みがきの練習やデンタルフロスの使い方の実践が組み込まれた内容でした。また、授業のまとめで未来宣言シールに自分の夢や目標を記入し、歯みがきと一緒に毎日頑張る事を記入しました。参加した5年生へは、歯ブラシとデンタルフロスをプレゼントしています。歯みがき大会で学んだことを是非ご家庭でも実践していただければと思います。

正しい歯の磨き方を習ったので、意識して磨けるようになりました。テストで100点を取れるように、毎日の歯みがきと勉強をがんばりたいと思います。

デンタルフロスを使ったのは初めてでしたが、使い方を習うと、上手に使うことができました。家に持ち帰って歯みがきの後にデンタルフロスを使いたいです。

いつもは磨き残していた、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目などをきれいに磨くことができ、スッキリ気持ち良かったです。

たった少しの歯垢の中に、たくさんの細菌がいて驚きました。私は将来学校の先生になるために、毎日の歯みがきと宿題や勉強をがんばりたいです。