

ほしやんたより 11月

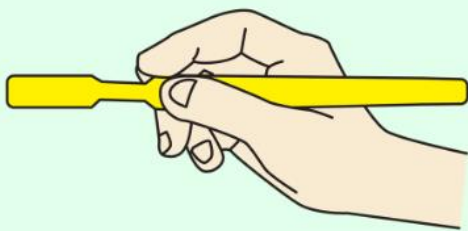
令和2年11月18日 白山市立北陽小学校 保健室

本日、3年生に歯の指導をしました。内容は、かむことの大切さと歯の内側のみがき方です。最近歯ぐきのある食べ物よりもやわらかい食べ物が好まれる傾向があり、かむ力が弱くなっているといわれています。かむことの大切さ、よくかんで食べるための工夫がわかったのではないかと思います。3年生では歯の内側をきれいにみがけるように、歯ブラシの持ち方や力の入れ方、ブラシの使い方など、みがく時のポイントについて話しました。例年ですと学校でブラッシングの練習もするのですが、今年は飛沫飛散防止の点から実施しません。

そこで、ご家庭でお子さんと一緒に歯みがきの練習をお願いします。カラーテスターを配りますので、みがき残しの確認をしながら歯みがきの練習をしてください。カラーテスターの結果はプリントに書いて、担任まで提出してください。11月24日までをお願いします。この機会に、お子さんと日ごろの歯みがきの仕方や歯の健康についてぜひお話しください。

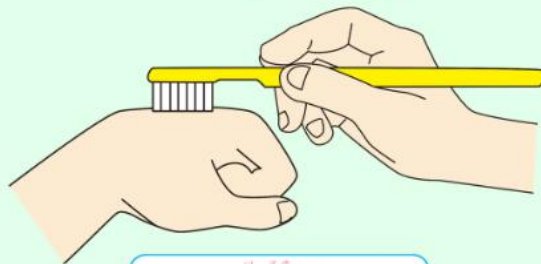
<p>むかし しょくじ しょくじ 昔の食事と今の食事</p> <div> <div>昔</div> <div>今</div> </div> <div> <div>歯ならびが悪くなる</div> <div>あごがいたくなる</div> </div>	<p>ひみこの はがいて</p>	<p>肥満防止 ひ</p>	<p>味覚の発達 み</p>
<p>がん予防 が</p>	<p>胃腸快調 い</p>	<p>全力投球 ぜ</p>	<p>かむことと味覚の関係</p> <p>味らい</p>
<p>のう かんけい かむことと脳の関係</p> <p>食べる前</p> <p>出典：ホームページ「Dr. 岡崎の口の中国語」を参考に作成</p>		<p>かんが かみかみプランを考えよう</p> <div> <div>一度にたくさんの量を口にしない</div> <div>一口たべたら30回かむ</div> <div>かんでいる時にはしを置く</div> <div>テレビを消して食事をする</div> <div>食事に飲み物を飲みすぎない</div> <div>かみごたえのある食べ物を食べる</div> </div>	

はブラシのもちかた



えんぴつにぎり

みがく時の力の強さ
とき ちから つよ

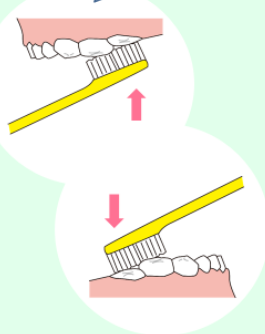


毛先が
ひろがらない強さ
け さき つよ

おく歯のみがきかた

1年生のときに
練習したね！

くち
口をひろげる

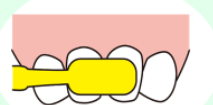


歯の外がわのみがきかた

2年生のときに
練習したね！

け さき ぜんたい
毛先全体でみがく

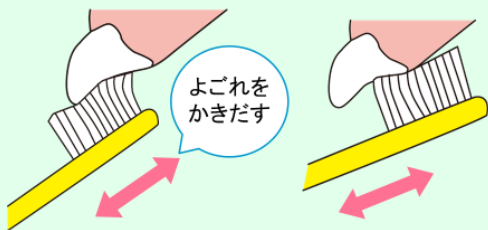
じょう げ
上下に
うごかす



「わき」をつか

歯の内がわのみがきかた

よごれを
かきだす



「つま先」か「かかと」を使う

カラーテスターのじょうざいとプリント



歯のためにできることを考えよう



歯みがきを
ていねいにする



定期的
歯医者さんへ行く



おやつを食べ過ぎ
に注意する



よろしくお願
い
します

