

3年生保護者の方へ



令和2年11月18日 白山市立北陽小学校 保健室

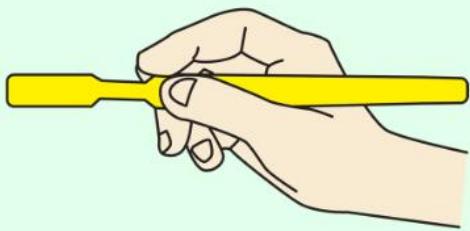
本日、3年生に歯の指導をしました。内容は、かむことの大切さと歯の内側のみがき方です。最近は歯ごたえのある食べ物よりもやわらかい食べ物が好まれる傾向があり、かむ力が弱くなっているといわれています。かむことの大切さ、よくかんで食べるための工夫がわかったのではないかと思います。3年生では歯の内側をきれいにみがけるように、歯ブラシの持ち方や力の入れ方、ブラシの使い方など、みがく時のポイントについて話しました。例年ですと学校でブラッシングの練習もするのですが、今年は飛沫飛散防止の点から実施しません。

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tester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tester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日までにお願いします。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下さい。

The grid contains the following sections:

- 昔の食事と今の食事**: Comparison between traditional meals (昔) and modern meals (今). Includes a red tooth with food particles and a boy eating.
- ひみこのはがいーぜ**: Illustration of the hiragana 'hi' and 'mi' with a girl holding a brush.
- ひ**: Illustration of the hiragana 'hi' with a boy eating.
- 味覚の発達**: Illustration of the hiragana 'mi' with a boy eating.
- 言葉の発音をはっきり**: Illustration of the hiragana 'ko' and 'au' with a girl speaking.
- の**: Illustration of the hiragana 'no' with a boy reading.
- 脳の発達**: Illustration of the hiragana 'ha' with a tooth character and a butterfly.
- 歯の病気予防**: Illustration of the hiragana 'ha' with a tooth character and a butterfly.
- がん予防**: Illustration of the hiragana 'ga' with a boy jumping.
- 胃腸快調**: Illustration of the hiragana 'i' with a girl eating an apple.
- 全力投球**: Illustration of the hiragana 'ze' with a baseball player.
- かむことと味覚の関係**: Illustration of the tongue with blue arrows pointing to taste buds.
- かむことと脳の関係**: Illustrations showing brain activity maps before and after chewing, with an apple and a squid.
- かみかみプランを考えよう**: A plan for chewing:
 - 一度にたくさん量を口にいれない (Don't put too much in your mouth at once)
 - 一口たべたら30回かむ (Chew 30 times after each bite)
 - かんでいる時にははしを置く (Put down your chopsticks when you are chewing)
 - テレビを消して食事をする (Turn off the TV while eating)
 - 食事中に飲み物を飲みすぎない (Don't drink too much during meals)
 - かみごたえのある食べ物を食べる (Eat foods with chewing texture)

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

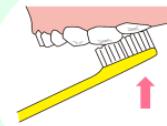


けいさき
毛先が
ひろがらない強さ

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！

じょきげ
上下に
うごかす

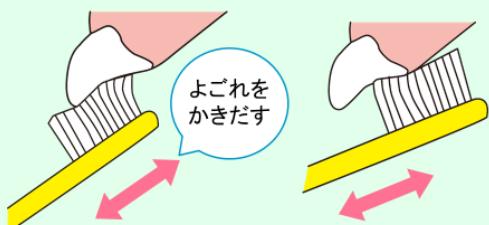
けさきせんない
毛先全体でみがく



「わき」を使う

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testerのじょうざいとプリント



は 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



定期的に
歯医者さんへ行く



おやつの食べ過ぎ
ちゅういに注意する



よろしくお願ひ
します