

(ほ) (そ) (ん) (だ) (よ) (り) 6月

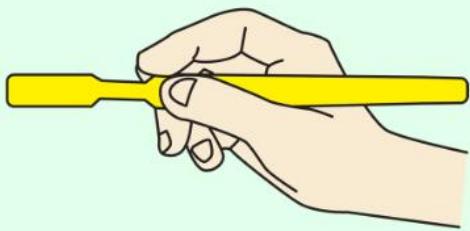
令和3年6月17日 白山市立北陽小学校 保健室

先週から今週にかけて、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、今年も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。6月25日（金）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。

昔の食事と今の食事	ひみこのはがいーぜ	ひ	み
歯ならびが悪くなる あごがいたくなる	言葉の発音をはっきり	脳の発達	歯の病気予防
がん予防	胃腸快調	全力投球	かむことと味覚の関係
食べる前	かみかみプランを考えよう		
かむことと脳の関係	一度にたくさん量を口にいれない 一口たべたら30回かむ テレビを消して食事をする 食事中に飲み物を飲みすぎない かみごたえのある食べ物を食べる	かんでいる時にははしを置く	

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

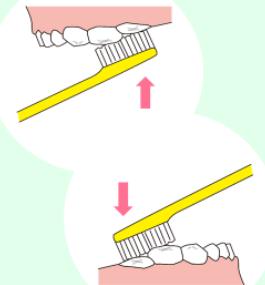
おく歯のみがきかた

1年生のときに
練習したね！

くち
口をひろげる



じょりかげ
上下に
うごかす

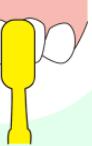


歯の外がわのみがきかた

2年生のときに
練習したね！

けさきせんない
毛先全体でみがく

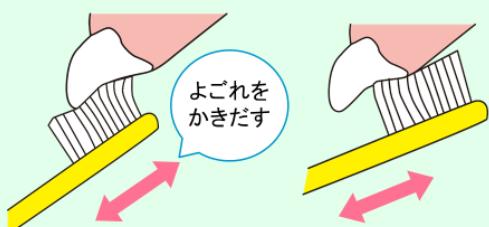
じょりかげ
上下に
うごかす



「わき」を使う

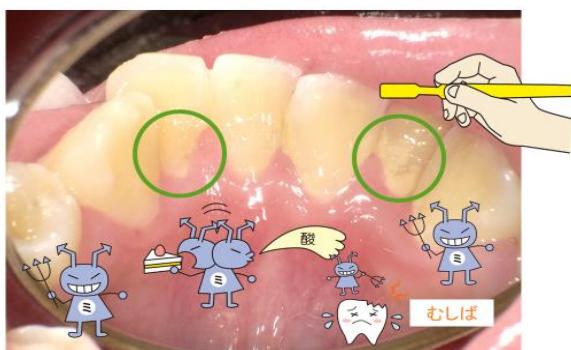
歯の内がわのみがきかた

よごれを
かきだす



つか
「つま先」か「かかと」を使う

さいきん プラーケ 細菌のすみか



カラーtesterのじょうざいとプリント



よろしくお願ひ
します