

百鳥



令和 5年 12月
第101号
広陽小学校
PTA
文教委員会

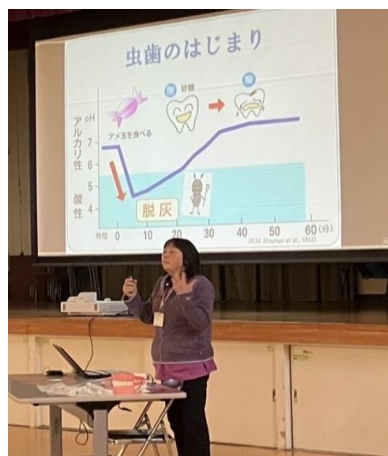
広陽小学校では令和5年度・6年度、「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」の指定を受けており、先生方とPTA文教委員会で歯科衛生士による「歯と口の健康教室」を企画しました。

11月27日(月)・11月29日(水)・12月4日(月)、2・4・6年生を対象に石川県歯科衛生士会 監事 市川洋子さんをお招きし、かむこと、虫歯と歯周病、歯と口のメンテナンスについて、学年に応じた内容で分かりやすく教えていただきました。

健康教室後、学校とPTAから6年生に歯ブラシとフロスを、2・4年生には仕上げみがき用歯ブラシをプレゼントいたしました。歯と口の健康を保つことがとても大切であること、そのためにはどんなことに気をつけたらいいか、など多くのことを学ばせていただきました。ご家庭でも、話題にしていいただければと思います。

令和6年度は現1・3・5年生を対象に春頃実施いたします。

今年度も文教委員会の活動にご協力頂きありがとうございます。



参加保護者からの感想

- ・ 歯や口の健康について、考えているつもりでも、歯ブラシを1カ月で交換していなかったり、抜けている所がけっこうありました。これを機会にもう一度しっかりチェックして歯みがき、健康へとつなげていきたいです。
- ・ 噛む事が、がんや認知症の予防になるとは知りませんでした。これはたくさん噛まなくては、と思いました。フッ素入り歯磨きの後は、うがいをそんなにしないでいいのも初めて知りました。
- ・ 「歯磨きなど、もっとしっかりみてあげないといけないなあ。」と、気分を新たにできました。また、食べるときの姿勢なども伺え、子どもと新たに話す機会ができました。
- ・ 子ども達の理解の様子もわかったのも良かったです。
- ・ 親が言っても聞いてくれませんが、こうやって講演をすると子どもがよく聞くので、有難いと思いました。定期的にやってほしいです。

保護者の方から頂いた質問を市川先生に伺いました

☆食後歯磨きのタイミングについて

「酸蝕症」といわれる酸性の食べ物をよく口にする事でエナメル質が薄くなっている人には、食後30分ほど時間を空けてから歯みがきをした方がいいです。しかし大半の人は酸性の時間を短くするという観点でいえば、子どもも含めて食後30分以内に歯みがきをした方がいいかと思います。

☆仕上げ磨きの際もう一度歯磨き粉を付けた方がいいのか、うがいの後仕上げ磨きをして再度うがいをするのか？

フッ素入り歯磨剤を使用した後のうがいはしても1回のみ、30分は飲食をしない方がいいです。何もつけずに子どもが自分でみがいて(歯磨剤をつけてもいいです)、その後のうがいはどちらでもかまいませんので、歯磨剤をつけて仕上げみがきをして、うがいはしても1回のみ、30分は飲食しません。

