

ほげんだより 12月

令和2年12月15日
かほく市立七塚小学校
保健室

ぜんこくしょうがくせい は たいかい ねんせい さんか 全国小学生歯みがき大会に 5年生が参加しました

は たいかい 歯みがき大会とは？

歯みがき大会は小学生の歯と口の健康づくりを応援する大会で、DVDを視聴することで参加します。

今年のテーマは「歯と自分をみがこう」。全国と海外7カ国合わせて約27万人の小学生が参加し、歯と口の大切さを学びます。

こんなことを学んだよ！



歯ぐきの病気？

は たいかい
歯みがきしないと、
は たいかい
歯だけでなく、歯を
ささ たいかい
支える歯ぐきも病気
になってしまう！



健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき

は たいかい
歯みがき大会では、歯ぐきの病気、歯肉炎を学びました。大人の病気と思われがちですが、子どもでも3人に1人が歯肉炎にかかっているんだそう。

今回、歯肉炎のサインを学び、歯肉炎になっていないか、自分の歯ぐきを観察しました。



自分の歯ぐきは
どうかな？

歯みがきの3つの
キホン
をやってみよう！



ところで、歯肉炎の原因は何でしょう？…実は、歯についているネバネバ、“しこう”が原因なんです。DVDで、しこうの拡大映像を見ましたが、細菌がウヨウヨ動いている様子に5年生はぞっとしているようでした。

細菌のかたまりであるしこうを取るためには、歯ブラシとデンタルフロスの2つを使うことが大事なんだそう。歯みがき大会から歯ブラシとデンタルフロスをいただいたので、これからどちらも使ってきれいにしたいですね。

QUIZ

歯みがき大会から出題！

1カ所 何回くらいみがくと しこうが落ちるかな？ ○をつけよう。

() 5回

() 10回

() 20回



答えはウラを見てね

こたえ

20回

かしょ かい
1カ所20回

は ひょうめん
みがくと歯の表面の
しこうがきれいに
お
落ちているね



5回

10回

20回

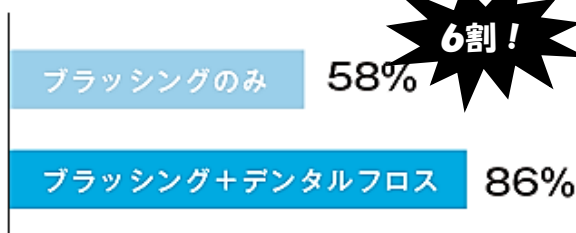


しかし、20回みがいた写真を **かくだい 拡大** してみると...

は は
歯と歯のすきまに
しこうが残っている! ?



歯と歯の間の歯垢清掃率(しこうせいそうりつ)



山本他 日歯周誌 1975 を改編

歯の表面は、1カ所20回みがくときれいになります。歯と歯のすきまは、歯ブラシでは約6割しかきれいにならないという実験結果があります。では、歯と歯のすきまはどうしたらしこうが取れるのでしょうか？

はとはの間をきれいにする

3年2組酒井煌月さんが昨年度研究した「はのけんきゅう」に、その答えが写真付きでのっています。その答えとは、右の写真にあるデンタルフロスです。デンタルフロスを使うことで歯ブラシだけではきれいにできない「はとはの間をきれいにする」ことができます。



デンタルフロス

酒井煌月「はのけんきゅう」より

今、デンタルフロスを使っていない人は、おうちの人に用意してもらいましょう。デンタルフロスを使って、家族みんなの口の中がきれいになるといいですね。

3年2組酒井煌月さんが調べた「はのけんきゅう」を紹介

昨年度、煌月さんが2年生だった時に調べた「はのけんきゅう」。その研究動機は、なんと「ほけんだより」。ほけんだよりを読んで、七小のむし歯が多いことに驚いて、調べようと思ったそうです。

当時2年生ながらもほけんだよりの内容に疑問を持ち、調べたなんてすごいですよね。また、ほけんだよりが研究につながったなんて、こんなにうれしいことはありません。それだけしっかり見てくれるんだと、心がじ〜んと熱くなりました。

しょうかい

ほけんだより6月 平成30年6月26日
 かほく市立七小小学校 保健室

時代と進行!?七小の(歯)がここ2年で急激に悪化!!

今年度の歯検診の結果、むし歯の数が79人もいました。なんとむし歯全体の3割を占めています。全国平均が小学生のむし歯の割合は歯が痛む程度ですが、むし歯はここ2年でむし歯だけでなく、初級むし歯(むし)や歯の折れ(むし歯や歯肉の腫れ)がある人も増えています。

〈はじめ〉
 ははげんこうにおいててもらおうなや
 わりだということか分かった
 いえでできるブラッシングがきれいにする
 こともありますが、わたるものに歯を付けて
 すいばりをぬきたいです

酒井煌月「はのけんきゅう」より