



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  
歯みがきしないと、  
は  
歯だけでなく、歯を  
ささ  
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

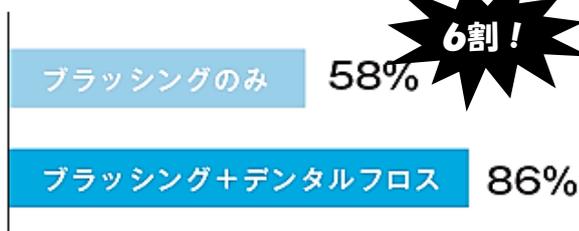


しかし、20回みがいた写真を **かくだい 拡大** してみると...

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。

ほけんだより6月

平成30年6月26日  
かほく市立七小  
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、それがここ2年でむし歯だけでなく、初級むし歯(むし)や歯の折れ(歯)や歯や歯肉の腫れ)がある人も出ています。

〈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  
こともできる。わたへるものに歯もつけて  
すいばりをわさしたいです

酒井煌月「はのけんきゅう」より