

# PTA研修部だよ

令和3年1月28日  
七塚小学校PTA研修部  
部長 喜多 由佳

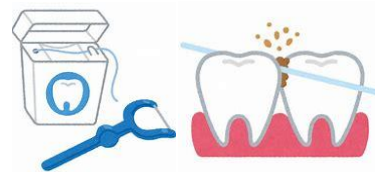
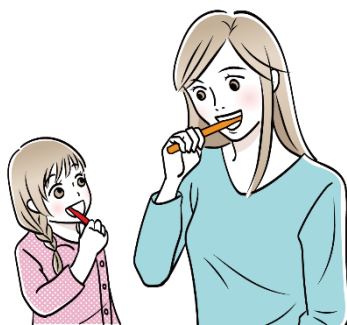
## おうちの方の 工夫 が詰まった 歯みがきアイデア集

授業参観の1月23日(土)に「すくすく集会」を行いました。昨年度同様、今年度も「歯」がテーマです。この「歯みがきアイデア集」は、昨年度にとったアンケートの中から、特に「なるほど」「参考になる」「すごい」アイデアを研修部で選び、まとめたものです。

このアイデア集の中から、「やってみようかな」「これならできそう」というものを1つ選んでいただきたいと思います。2月1日(月)からの「歯みがきオリンピック(歯みがきカード)」で取り組みますので、それまでご家庭で保管をお願いします。歯を大切にする意識や習慣をつけるために、この「歯みがきアイデア集」をご活用いただければと思います。

### なるほど

- 大人と一緒に夜みがく。
- 毎日声かけチェック(朝晩必ず)。
- 21時以降はお茶のみ。
- 仕上げは絶対。
- 電動歯ブラシを使う。
- フッ素入りの歯みがき粉をつける。
- 歯と歯の間が1番むし歯になりやすいので、必ずフロスを使って歯間そうじをするように伝えている。
- うがいは1回だけにする。
- 夜は、お風呂につかっている時間を利用してお風呂の中でみがいている。
- 赤い液を使ってみがき残りチェックをしている。
- **歯みがきアプリ**を使っている。



### 参考になる



- 一緒にみがこうと誘ったり、子どもの方からみがこうとしたときは褒めたり、きれいになったことに気持ちよいという喜びを一緒に味わったりしている。
- 年3回検診に行って、歯みがきの仕方や大切さを確認している。毎日していることが正しいみがき方だろうか?どこをどうしたらむし歯ができにくいか、検診に行く度に初心にかえる。

- 寝る前には大人も子どもも全員で歯みがきをする。
- 鏡を見ながら自分がどこをみがいているのかをチェック。
- 歯と歯ぐきの間のみがき残しが多いので見るようにしている。
- 小刻みに歯ブラシを動かしてゆっくり歯をみがくといひよと教えている。夜は必ず私や弟と一緒に歯をみがき、お互いに歯のチェックをしている。
- 歯みがき粉を見て、「買ってほしい」と言ってきたら、今使っているものが途中で買足して、その時の気分で子どもが選んでみがくようにしている。私が「これでみがいて」と言っ、いやいやみがくより好きにさせて楽しんでくれた方がいいので。
- 取り箸を使う。大人の食べかけはあげない。
- お家では、お菓子などはだらだら食べることをせず、食べた後はお茶か牛乳などを飲むように伝えている。



- 反面教師で私の銀歯を見せる！
- 定期的にフロス使用。定期的に歯医者予約。夜、歯みがきの後は食べない！！
- 毎日同じ時間（食後、寝る前）に歯みがきをするようにしている。特に、歯と歯の間がむし歯になりやすいので、低学年から糸ようじを使っている。今では自分でできるようになった。
- 歯ブラシ、歯みがき粉、液体歯ブラシを選んでもらっている。特に夜の歯みがきは絶対。寝た場合も起こして歯みがきさせる。
- 歯医者に3ヶ月に1度、みがき方について教えていただいている。
- 歯医者で勧められたキシリトールのタブレットを歯みがき後のごほうびとして与えている。その効果で嫌がらず歯みがきをしてくれている。



## 「歯みがきアプリ」ってどれがいいの？ 研修部が調べました！

昨年度のアンケートの中で、「歯みがきアプリを使っている」という回答や「良いアプリがあったら教えてほしい」といった回答がありました。そこで、「歯みがき貯金」「歯みがき勇者」「ポケモンスマイル」の3つのアプリについて、**研修部全員の家庭で実際に試して比較検証してみました。**

研修部のおすすめのアプリはどれになったのでしょうか？

【比較検証したアプリ】

**歯みがき貯金**



**はみがき勇者**



**ポケモンスマイル**



結果は、裏面に掲載しています。