

# ほけんだよ！ 7月

湯野小学校 保健室

ひがししかえいせいし  
東 歯科衛生士  
さんに

## 歯みがき ジョーズのポイント

おし  
教えてもらいました

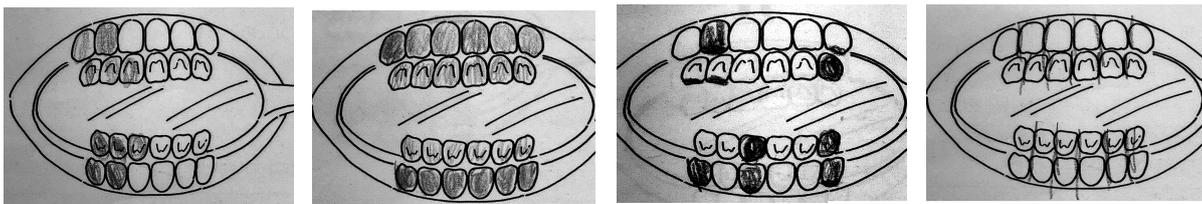
2・3年生の時期は、乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)へと多くの歯が生えかわる大切な時期です。永久歯のむし歯予防に、東 歯科衛生士さんを学校にお招きして、歯みがきジョーズのポイントを教えてもらいました。

### ポイント

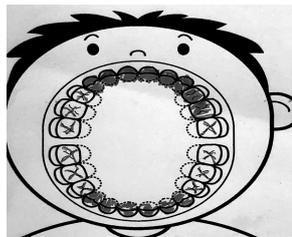
- ①えんぴつ持ちで歯ブラシを持つ → カの入れ過ぎにならず、歯みがきをするために
- ②歯ブラシの毛先で歯こうをとる → 鏡を見た時、毛先が広がって歯に当たっているのは×
- ③たてみがきはいろんなところ(前歯の表裏、歯と歯の間など)をきれいにみがける
- ④おく歯は横(ほっぺたの方)から歯ブラシを入れる
- ⑤歯みがきこはちょこっとつけて → つけすぎは、口の中がアワアワになってみがきにくい

2年生は、学校で歯こうの染め出しをし、東 歯科衛生士さんの指導のもと、実際に歯みがきをして歯こうをとりました。3年生は、実際に歯ブラシを持って、歯こうのたまりやすい歯のみがき方を東 歯科衛生士さんといっしょに練習をしました。そして宿題で、おうちの人といっしょに歯こうの染め出しをして、学んだポイントを使って、歯をきれいにしました。

**2年生より:しこうとかみがき方を知れてとってもうれしかった。歯のうらがわみがきがむずかしかった。**



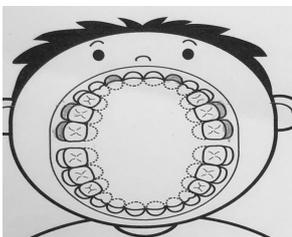
### 3年生より



③歯みがきのけっか、あてはまる方に○をつけましょう。

・歯のひょうめんにしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・歯のうらがわにしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・歯と歯の間にしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・歯と歯ぐきのさかいめにしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・おく歯のかみ合わせにしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・せのひくい歯にしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・歯ならびで、ひっこんだ歯にしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた

歯ならびや生えかわりの状態、歯みがきのくせと言えはよいのかな？みがき残しが多い所も、一人一人がいがあります。だけど、□の中に書いてあるように、自分のみがき残しが多い所を知り、歯みがきジョーズのポイントを使い、2・3年生のように歯こうをとることができれば、むし歯予防ができます。



③歯みがきのけっか、あてはまる方に○をつけましょう。

・歯のひょうめんにしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・歯のうらがわにしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・歯と歯の間にしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・歯と歯ぐきのさかいめにしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・おく歯のかみ合わせにしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・せのひくい歯にしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた
・歯ならびで、ひっこんだ歯にしこうは(ない/ある)	しこうがあった人は	とることができた



# はみがき習慣を！！

児童保健委員会の歯みがきカレンダーのとりくみ、ありがとうございました。みなさんが、朝と夜の歯みがきがんばっていたことがわかりました。

今回のよかったところ⇒土日もわすれずにみがいている人が多くいたこと

もう少しがんばってほしいところ⇒朝の歯みがきをわすれずにとすること

今、給食後の歯みがきができない状況です。朝の歯みがきができないと、1日1回の歯みがきになり、歯こうがたまりやすくなります。歯科検診でも、歯こうのついている人が、9.3% (R4) ⇒ 17.9% (R5) とふえています。朝晩の歯みがきをわすれずに行い、習慣になるようがんばっていきましょう！！

ねっちゅうしょう

## チェック！熱中症になりやすい？なりにくい？

みなさんの体は、暑さに慣れてきましたか。今年の夏も、マスクを着用して過ごさなければいけない、熱中症になりやすい夏となっています。これからもみんなで声をかけ合い、一人一人が熱中症予防を心がけていきましょうね。

右の6つの項目のうち当てはまるものにチェックを入れましょう。1つでも当てはまるものがあれば、熱中症を起こしやすい状態なので、その日は激しい運動をひかえるなど注意が必要です。



### ～保護者のみなさまへ～

疾病等は時間の経過とともに進行することもあります。学校の健康診断は、スクリーニング検査です。ご家庭に検診結果のお知らせがありましたら、早期に医療機関を受診され、医師の診察を受けられますようお願いいたします。なお、受診後は、結果(お知らせカード)を学校まで提出していただきますようお願いいたします。

6/29 現在

検診内容	視力	聴力	耳鼻科	尿	歯科	*「おし歯疑い」の方は、おし歯の進行を防ぐためにも早期の受診をお願いします。
受診必要者数	60	4	14	1	69	
受診済み者数	36	2	11	0	28	
未受診者数	24	2	3	1	41	