

第1回学校保健委員会

お口の健康は歯の健康！自分の歯と口を自分で守ろう

6月13日(木)2時間目に、学校保健委員会を開催しました。

「歯と口の健康」をテーマに、学校歯科医の松山先生のお話を聞き、歯みがきのめあてを考えました。

★どうして歯みがきをしなきゃいけないのかな？

歯みがきすると

- ・口がすっきりするよ！
- ・むし歯を予防できるよ！



歯みがきは

- ・おいしいごはんの味がなくなっちゃう！
- ・もっと楽しいことに時間を使いたい！



学校歯科医
松山先生のお話



むし歯予防には、

- ①むし歯きん
- ②糖分(砂糖)
- ③歯の強さ(質)
- ④時間

の4つが関わっています。



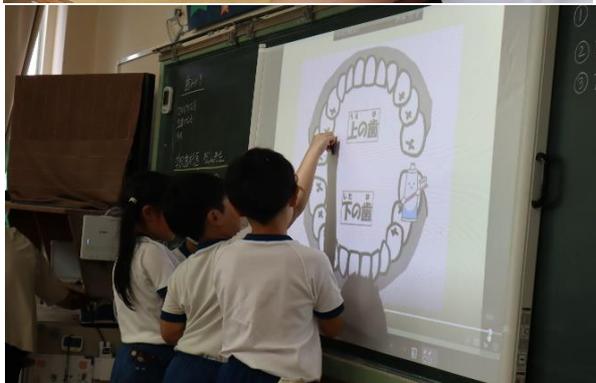
歯周病(歯ぐきの病気)は、歯が抜けるだけでなく、他の病気にも関係していることがわかってきました。



むし歯予防と歯周病予防では、みがくところが少し違ってきます。どちらもしっかりみがきましょう。

★歯みがきのめあてを決めよう！

口の中を鏡で見たり、指で触ったりして、いちばん気をつけてみがきたい場所を決めました。その後、お互いのめあてを聞き合ったり、みがき方の練習をしたりしました。



★みんなの感想・ふり返り



子どもの感想

- 左側の6さいきゅうしがへこんでいるから、そこを1番長くみがく。(莉衣奈さん)
- 菌は菌でも、よい菌と悪い菌があることがわかった。(海瑛さん)
- 砂糖はつばで流すことを知ってびっくりした。だらだらしているとだめなんだなと思いました。(愛来さん)
- 歯を触って、触れないところがいっぱいあったので、そういうところを集中してみがいていきたいです。(一吹さん)
- 歯みがきを朝、昼、夜合わせて9分するだけで、いろんな病気の予防ができるのはすごいなと思いました。(晴太さん)

• 歯が病気になると食べることも嫌になり、外見も気になってしまう。みがきにくいところを特に意識して大切に守っていきたくて思いました。

• 歯みがきは、毎日のことなので、表面はみがけても細かい歯の間のみがき残しが気になっていました。改めてみがき方を考えることができ、よい機会になったと思う。



保護者の方の感想