

ほけんだより6月 第2号

萩野台小学校 H30. 6. 8



各学年、歯と口の健康についての勉強をしました。
それぞれの学年の内容や子どもたちの様子です。

1年生

「6さいきゅうしを むしばからまもろう！」



6歳頃から生えてくる大人の歯、**6歳臼歯（第一大臼歯）**について勉強しました。

6歳臼歯は大人の歯の中で**一番大きく、一番かむ力も強い歯**です！けれど、**一番むし歯になりやすい歯**でもあります。

大切な6歳臼歯をむし歯から守るため、**ていねいな歯みがきの仕方**について勉強しました。



やさしい力でこまかくみがく「ちょちょみがき」でていねいにみがきました！みんな上手にみがけていましたね。

6さいきゅうしははえているかな？
6さいきゅうしがはえてくるところはどこかな？
自分の口の中をかんさつしました！



<感想>

- ・6さいきゅうしを見つけるのがむずかしかった。
- ・きれいにはみがきできたのがたのしかったよ。
- ・いつもはちがうはみがきだったけど、もっときれいにはみがきできたよ。

2年生

「むしばになりにくい おやつのとり方を考えよう」



むし歯になりやすいおやつとなりにくいおやつについて、予想しながら勉強しました。

チョコレートやクッキー、あめなどの、**さとうをたくさん使っているもの、歯にくっつきやすいもの、口の中にある時間が長いものがむし歯になりやすいこと**に気づきました。

だらだら食べず、**時間と量を決めておやつを食べることが大切**なことも学びました。



ていねいなみがき方についても確認しました。



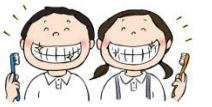
むし歯になりにくいと思っていたおやつが実はむし歯になりやすかった・・・という人もいました。

<感想>

- ・むしばになりやすいおやつとなりにくいおやつをしれてよかったです。これからきをつけたいです。
- ・むしばになりやすいおやつとなりにくいおやつがあるんだなとおもいました。
- ・これからおかしのをきめてたべる。
- ・これから「だらだらたべ」をしないようにします。

3年生

「しこうをおとす歯みがきの 仕方をマスターしよう」



歯の生えかわりで、大人の歯と子どもの歯が入り交ざっています。**生えたばかりの大人の歯はむし歯になりやすいので注意**が必要です。

自分の歯の生えかわりの様子を知ったあと、**歯垢の染め出し**をしました。**奥歯のみぞや歯と歯の間、歯と歯ぐきの間に歯垢**が残っていることに気づきました。

ていねいな歯みがきで、みんなきれいに歯垢を落とすことができました！



ていねいにみがき、赤く染まったしこうがきれいになりました！

どこが赤く染まったかな？
自分のみがき残しをチェック！



<感想>

- ・これからかがみを見て、ぜんぶのはのうらや、はとはのすきまをちょちょみがきでしっかりと、今日しこうがあったばしょをみがきたいです。
- ・これから、はのねもとに気をつけてみがきたいです。
- ・ちょっと赤いところがあったので、これからきれいにみがくようにいしきたいです。たまにつよくみがいてしまうので、ちょちょみがきでみがきたいです。

4年生

「かむことの大切さを考えよう」



よくかむことの効用「ひみこのはがいーぜ」について学び、かむことによってたくさんのおいことがあると気づきました。よくかむための工夫を考えてもらおうと、かむことを意識する、かたいものや弾力のあるものを食べる、味わって食べる、などたくさんのおいが出ました！

かむことの効用「ひみこのはがいーぜ」

- ひ ひまん予防
- み みかくの発達
- こ 言葉の発音がはっきりする
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- か がんの予防
- い 胃腸の調子がよくなる
- ぜ 全力投球



ていねいなみがき方についても確認しました。



よくかむための工夫をペアになって話し合いました。それぞれいいアイデアが出てきましたね！実践していこう！

<感想>

- よくかんで食べるのが体にいいとわかったから、これからごはんをよくかんで食べていきたいです。
- 歯の病気やがんにならないためにかむことを大切にしたいです。
- 歯みがきをするときは、こちょこちょみがきで前歯、おく歯もしっかりみがきたいと思いました。

5年生

「全国小学生歯みがき大会」に参加！



「全国小学生歯みがき大会」は、毎年「歯と口の健康週間」に合わせて開催されている大会です。今年度初めて、5年生が参加しました！（DVD視聴により参加する方式です。）

歯についている汚れの正体（歯垢）、歯肉炎の歯ぐきのサイン、正しい歯みがきについて、実際に自分の歯ぐきを観察したり、歯みがきしたりしながら学びました。

さらに、歯だけでなく自分自身もみがいていけるように、「未来宣言シール」を書きました！毎日の歯みがき、そして、自分の夢や目標に向かってがんばることを続けていってほしいと思います。



ぼく・わたしの夢・目標 _____ !!
毎日、歯みがきと _____ をがんばるよ！



顕微鏡で拡大したしこうの映像にびっくり。たくさんのお細菌が動いていました。



正しい歯みがきの仕方や、デンタルフロスの使い方を学びました！

<感想>

- 少しの歯こうの中に細菌が2億～3億いると言っていたのでびっくりしました。
- しっかりとみがかないとよごれがふえて歯肉炎になること、しっかりよごれをおとすともとにもどるということが分かりました。歯肉炎にならないように生活や歯みがきに気をつけたいと思いました
- 歯こうのつきやすいところや、でこぼこの歯ならび、背の低い歯のみがき方などがわかってよかったです。

6年生

「正しい歯みがきで歯と口の健康を守ろう！」



6年生も、歯肉炎について勉強しました。歯垢はむし歯だけでなく、歯肉炎の原因にもなります。自分の歯ぐきがかがみで見ると、歯肉炎の症状がないかチェックしました。歯ぐきの観察をしたあと、歯垢の染め出しをし、日頃の自分の歯みがきでみがけていないところを確認しました。

ていねいな歯みがきをして、きれいに歯垢を落とすことができました！



かがみを見ながら、ていねいにみがいてしこうを落とします。これからもていねいにみがいてね！

どこがみがけていなかったかな？かがみを見て確認中です。思っていたよりもしこうが残っていた、という人が多かったですね！



<感想>

- いつも朝、昼、夜みがいているのにしこうがあったなんて知りませんでした。これからはもっときれいにみがきたいです。
- 自分が思っていたよりもしこうが残っていた、これからは今日習ったみがき方で歯をきれいにみがきたいです。
- 朝、昼、晩「こちょこちょみがき」で歯をみがいて、歯肉炎にならないように気をつけたい。



司書の菱田先生には、歯に関する絵本の読み聞かせをしてもらっています！

ご家庭でも歯と口の健康について話し合い、家族みんなで「歯と口の健康」を守っていきましょう！

