

おうちの方といっしょに読みましょう。

すこやか集会だより

萩野台小学校
H30. 11. 16

11月10日(土) 3限にすこやか集会がありました。

テーマ「**歯の健康について考えよう**
～目指せ歯ッピー～」



講師に、歯科衛生士の藪安恵先生、津幡町役場保健師の東郁江先生をお迎えし、全校で歯みがきの大切さについて学びました。

<健康委員会の発表>

9月のおわりにとった歯についてのアンケート結果発表とクイズをしました。

☆アンケート結果発表

アンケートから、毎日歯をみがいている人が多いが、時々忘れてしまったり、みがかないことが多い人もいることが分かりました。

また、自分から進んで歯みがきをする人は全校で19人で、おうちの人からは、みがく時間が短い、もう少し丁寧にみがいてほしいなどの意見がありました。

☆クイズ

第1問：歯は鉄よりもかたい？ 答え. ○

第2問：永久歯(大人の歯)はすべて生えると40本ある？ 答え. ×

第3問：歯は骨にうまっている？ 答え. ○

第4問：歯はしっかり根ができてから生えてくる？ 答え. ×

第5問：乳歯(子どもの歯)はいつから作られる？ 答え. お母さんのお腹の中にいるとき

第6問：口には細菌が住みついている？ 答え. ○



<歯科衛生士 藪先生のお話>

「自分の歯は自分で守ろう 磨けてる? 自分の歯」

歯科衛生士の藪安恵先生が、歯みがきのポイントやおやつの食べ方について分かりやすく教えていただきました。

磨いたと磨けてるは違うぞ!!
どこが汚れているかを考えながら磨くことが大切。



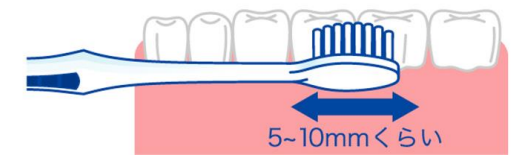
歯みがきのポイント

☆歯のおもて側、うら側、かみ合わせをわけてみがこう。

☆歯ブラシはえんぴつを持つように持つ。

☆ゴシゴシではなくコチョコチョみがきで。

☆1か所20回みがく。



おやつ どう食べる?

☆時間を決めて食事やおやつを食べている場合⇒むし歯になりにくい!

☆おかしなどをダラダラと食べている場合⇒むし歯になりやすい!

<保健師 東先生のお話>

「歯周病と糖尿病の関係」

津幡町役場健康推進課保健師の東郁江先生が、歯周病と糖尿病の関係についてわかりやすく教えていただきました。



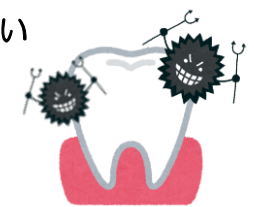
歯周病…歯と歯茎の間にある歯周ポケットとよばれる溝に細菌のカスがたまり歯をささえる骨をとがす。

糖尿病…血液の中の砂糖が多くなりすぎてしまう病気。

糖尿病があると歯周病になりやすい



歯周病があると糖尿病が進行



《児童の感想》

- ・ジュースは、あんまりよくないとおしえてもらってジュースをあんまりのまないようになってよかったです。はのくいずも1こしかせいかいしなかったけど、たのしかったです。(1年生)
- ・ジュースをのむとむしばになりやすいときいてびっくりしました。はをみがいてもたべかたがわるいとむしばになることがわかりました。こわいです。(1年生)
- ・歯は、鉄よりも、かたいのがはじめてしりました。歯ってすごいと思いました。ぼくは、はみがきで、コチョコチョみがきを20回しています。(2年生)
- ・すこやか集会の話聞いて、ぼくは、しあげみがきをしてもらっています。これからもしあげみがきをしてもらいたいです。歯が鉄よりもかたいってわかりました。前は、こちょこちょみがきをしてなかったから、次からこちょこちょみがきをしたいです。(3年生)
- ・おかしを、時間を決めて食べると、虫歯になりにくいなんて知りませんでした。おかしを食べるときは、時間を決めて食べたいです。(4年生)
- ・今年のすこやか集会で1番心に残ったことは、おかしやジュースなどのだらだら食べをやめる、ということです。ジュースは液体なので歯のすみすみまで通る事がこわいと思いました。これからも、気をつけて、健康に過ごしたいと思いました。(5年生)
- ・歯の健康にはおやつやジュースをのみくいする時間を決めることが必要なんだなあと思った。歯の病気が体の病気につながるなんてびっくりした。(6年生)



歯の大切さが分かった、こちょこちょみがきをがんばりたいなどの感想がたくさんありました。
すこやか集会で教えてもらったことを忘れずに、歯を大切にしてくださいませ！！

《保護者の感想》

- ・歯ブラシの正しい持ち方や動かし方を再確認することができて、よかった。家でジュースを飲まないようにするのは難しいなあと思います。(買わなければいいのですが…)糖分を含まない飲み物に変えるように努力します。
- ・子どもの仕上げみがきは最近まったくしていませんでした。週に一回くらいは見せてくれる間、見るようにしたいです。
- ・うちの子は、私の方から言わないと磨いてくれないので、歯磨きの大切さを知ってもらえたかなと思います。ありがとうございました。
- ・最近、仕上げみがきをすることが少なくなったので、見ていきたいと思いました。
- ・出来ているようで出来ていない歯みがき。親子ではみがき、おやつの食べ方について話合いたいと思います。
- ・健康委員さんの発表、とてもよかったです。歯のクイズ、意外と知らなかったこともあり、おもしろかったと思います。歯のみがき方、おかし食べ方、家でも気をつけようと思いました。
- ・家でもしっかりチェックをしたいです。糸ようじやフロスをしっかり使わせたい。
- ・毎年、歯の検査でひっかかるので、歯をしっかりとみがいてもらいたいなあと思いました。お菓子のだらだら食べもしないように気をつけたいと思います。



保護者の皆様へ

歯についてのアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
今後もお子様の健やかな成長のため、ご家庭からの働きかけをどうぞ
よろしくお願い致します。

