

5, 6年生歯と口の健康たより

歯



田鶴浜小学校保健室
令和4年度 6月号2
おうちの人とよんでね

歯みがき大会に参加しました!

毎年6月4日~10日の「歯と口の健康週間」に合わせて実施されている歯みがき大会に本校も参加しました。「歯と自分をみがこう」をテーマとし、健康な歯肉と歯肉炎の見分け方、歯みがき方法、デンタルフロスの使い方など歯と口の健康を学び、その健康を維持する方法を通して、将来の夢の実現のために望ましい生活習慣を継続することの大切さを学習しました。

歯みがき大会の復習

歯みがき大会 HP に本編映像、歯みがきとデンタルフロスの実習映像を掲載しておりますので、ご家庭でお子さんと一緒に実習や復習をしていただけます。デンタルフロスは、保護者の方と一緒にご使用いただけますよう、2本お渡ししております。是非、お子さんと一緒に歯と口の健康について復習し、よりよい毎日の歯みがき習慣形成へのきっかけとなりますと幸いです。

子どもにも起こる!歯肉炎について

歯の病気の1つ「歯周病」。歯周病は歯を支える歯ぐき等に炎症が起こる病気です。大人の病気と思われがちですが、子どもでも、およそ3人に1人が歯周病の軽い状態である歯肉炎にかかっているという調査もあり、子どものうちから注意が必要です。

歯肉炎予防に大切な3つのポイント

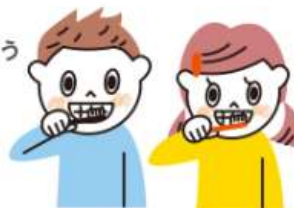
軽い歯肉炎であれば、子ども自身で健康な歯ぐきに戻すことができます。歯肉炎を予防・改善するために、3つのポイントをご家庭でお話いただけるといいですね。

01 口の中を観察して、健康な状態(じょうたい)を保(たも)つこと

歯ぐきは健康かどうか
チェックしよう!



歯垢(しこう)はきちんと落ちているかな?
みがき方のポイントも
確認(かくにん)してみよう



02 栄養のかたよりが無い 食事をとること。



03 早寝(はやね)・早起きなど 健康によい生活をおくこと。



3, 4年生歯と口の健康たより



田鶴浜小学校保健室
令和4年度 6月号2
おうちの人とよんでね

体の健康のためにも、歯をみがこう!

歯みがきは、むし歯や歯周病を予防するだけではなく、病気にかかりにくい体にする役割 もあります。私たちの唾液の中には、外から入ってきたバイキンやウイルスを倒す「抗体」と呼ばれるものがあります。この抗体は、口の中がきれいだと十分に力を発揮することができます。つまり、歯みがきは歯と口だけではなく、からだの健康を守ることにもつながっている毎日の重要な習慣なのです。新型コロナウイルスの感染拡大により、手洗い・うがい・マスクなどの予防策が当たり前の日常となりました。感染予防のため学校・職場内でのお昼の歯みがきをやむを得ず中止されている場合も多いと思います。しかし、上記で述べたように、体を守るためにも歯みがきは重要な習慣ですので、With コロナ時代に合った歯みがきの方法を取り入れて、歯みがき習慣を継続しましょう!

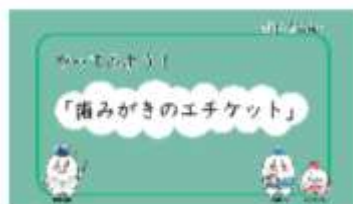
見直してみよう!「歯みがきのエチケット」

共有スペースで歯みがきやデンタルフロスを使用する時、自分の唾液が他の人や周りに 飛ばないように、エチケットを心がけましょう。まず、歯みがきの前には手洗いをする事も忘れずに実施し、きれいな手で歯みがきを行うようにします。エチケット歯みがきの5つのポイントを心がけることで、自分も、周りの人も安心して 歯みがきができる環境を整えましょう。

「やってみよう!『歯みがきのエチケット』」の動画はこちら 学校内での歯みがきはエチケットを心がける「歯みがきのエチケット」について、説明している動画です。動画の内容は、子どもでもわかりやすい構成となっております。ぜひ、ご家庭でもお子さんと「歯みがきのエチケット」について確認を行ってください。

「やってみよう!『歯みがきのエチケット』」

<https://www.youtube.com/watch?v=aEqGbmVxT8I>



歯と口についてもっと知りたい方におススメ 小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

身体も心も大きく変化していく小学生の時期は、よい生活習慣を身につける、とても大切な時期です。そこで、歯と口の健康や歯みがきの方法など、親子で一緒に学べるコンテンツをご提供する「歯みがKids」を公開しています。

小学生の自立を促し、家族みんなで良い生活習慣をつくっていくために、お役立ていただけますと幸いです。



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>