

けんこうつうしん

健口通信

平成27年7月6日
あま市立秋竹小学校

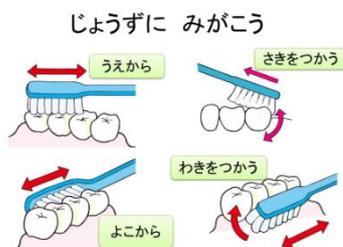
《3年生》『自分に合った歯みがきをしよう』

小学校低学年・中学年は、乳歯から永久歯への生えかわりの時期に当たります。そのため、歯列ががたがたになりやすく、画一的なみがき方では、どこかにみがき残しができてしまいます。3年生は、前歯の横あたりの乳歯が抜け、永久歯が生え始めている子が多く見られました。

ふれあい学級では、まず、染め出しをしたときの写真を見て、どこにみがき残しが多いか考えました。

～みがき残しが多い部分～

- 1 歯がぬけているところの横の部分
- 2 奥歯のみぞ
- 3 歯と歯ぐきの間
- 4 がたがたの部分



次に、歯ブラシの動かし方や、歯に当てる向きを工夫しながら自分に合った歯みがきの仕方を考え、みがき残しをきれいにしていきました。保護者の皆様が仕上げみがきをしてくださり、子どもたちも歯みがきへの意識を高めることができました。

これから成長していくにつれて、歯列は変化していきます。鏡を見ながらそのときの自分の歯に合ったみがき方をして、大切な歯を守ってほしいと思います。

《4年生》『歯によいおやつを選ぼう』

「むし歯ってどうやってできるの？」まずは、そこから学習しました。

人の口の中には菌がいます。その名もミュータンス菌。ミュータンス菌は、糖分が大好き！歯に残った食べかすに含まれている糖分をえさにして、歯垢を作り出します。その歯垢が酸をつくり、やがて歯をとこしてしまふ。これがむし歯です。

むし歯の原因となる糖分。ただ、おやつはやめられません・・・！！普段口にする食べ物から、むし歯を防ぐ工夫をすることができます。どんなおやつが歯によいおやつか、歯に悪いおやつか、おやつカードで分類しながら学習しました。歯の健康を守るためにも、おやつ選びから、工夫してみてください。

(下記()内は、一つの例です)

歯に**よい**おやつ

- ①口の中を酸性にしないもの(チーズ・野菜)
- ②歯にくっつきにくいもの(ヨーグルト・ゼリー)
- ③よくかんで食べるもの(スルメ・だんご)
- ④食事をおぎなうもの(おにぎり・やきいも)
- ⑤歯にやさしい飲み物(お茶・みず)



歯に**わるい**おやつ

- ①砂糖がたくさん入っているもの(チョコレート・アイスクリーム)
- ②歯にくっつきやすいもの(ケーキ・クッキー・スナック菓子)
- ③粘着性があるもの(キャラメル)
- ④味を長く楽しむもの(あめ)
- ⑤歯をとこす酸性の飲み物(炭酸飲料)

おとなの歯に 生えかわります

