



歯みがきチェック週間

12月14日（月）～18日（金）は2学期最後の歯みがきチェック週間でした。週末にはご家庭にチェックシートを持ち帰りましたが、いかがだったでしょうか。期間中に染め出しも行い、1学期に比べてどれくらいしっかりみがけるようになったか確認しました。

染め出しをする前に「しっかりみがけるようになったかな？」と問いかけるとほとんどの児童が自信をもって手を挙げていました。しかし、実際に染め出しをしてみるときれいにみがけている子は1割程度でした。特に前歯や犬歯のあたりが赤く染まっており、みがき残しが目立つ結果となりました。



○の付いているところが特に赤く染まっています。

上の写真は前歯はきれいにみがけていますが、上下の犬歯のあたりが赤く染まっています。



下の写真では前歯と歯と歯ぐきの境目が赤く染まっています。

自分の意識の中ではしっかりみがけていると思っても、実際にはみがけていませんでした。

1日3回の歯みがき習慣を！

また、「いつ歯をみがくか」という質問もしてみたところ、「朝だけ」「夜だけ」と答える児童がいました。給食後の歯みがきを入れても1日に2回の歯みがきと言うことになります。歯みがきは朝昼夜と1日3回行うことが望ましいとされています。冬休み中は出かけることも多くなり、なかなか3回の歯みがきは難しいかもしれません。食事の後に水で口をすすいだり、キシリトール配合の食品を取ったりして予防を心掛けて欲しいと思います。

学校からのお願い

- ① 1日3回、歯みがきをしましょう。
- ② 歯みがきの後には、大人が仕上げみがきをしてください。
- ③ 早寝・早起きの生活リズムを崩さないようにしましょう。

