



歯みがき指導

2月に歯科衛生士による染め出しと歯みがき指導を行いました。学校でも1学期、2学期と染め出しを体験してきましたが、歯科衛生士さんがいらっしゃったということで、子どもたちの話を聞く姿勢も真剣そのものでした。今号はその時の様子をお知らせしたいと思います。



歯の模型を使用してハブラシの当て方や動かし方などを丁寧に指導していただきました。



実際に歯みがきが始まると個々に合わせたみがき方を教えてもらいました。



写真を見ながらきれいな歯茎とそうでない歯茎を見比べました。また、歯茎から血が出ていてもしっかり歯みがきを続けていけば、出なくなってくることも教えていただきました。

<みがき方の練習>

「前歯」：歯ブラシを鉛筆持ちして、1本1本小刻みに横に10回、最後に縦に1回

「おく歯」：一番おくに、歯ブラシを横向きにして入れ、小刻みに動かす

「前歯のうら」：歯ブラシをたてにして、上下に動かす

どこもあまり力を入れず、「ゴシゴシ」「シャカシャカ」音がしないようにみがきましょう

本年度から、「歯・口の健康推進事業」に取り組み始めました。学校での取組について、この『健康通信』でお知らせしてきましたが、いかがでしたか。学校だけではなく、ご家庭での取組により成果が高まる内容です。来年度も、学校から願わせていただくことが色々あるかと思いますが、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

1年間ありがとうございました。