



学校公開日に学校保健員会

1月25日(木)の学校公開日の3時間目に学校保健員会を実施しました。

はじめに3年間の歯について実践のまとめを児童会役員が発表しました。その後、そこから児童が何を学び、何を感じ取ったかを、各学年の代表者が発表を行いました。

◎1年生：6才臼歯について

- ・ 生えかわったばかりの歯なので、背が低く、みがき残しがあり、むし歯になりやすいので、歯ブラシを横にしてみがくとよいことがわかりました。
- ・ 歯並びをよくしたいから、歯みがきをがんばります。
- ・ むし歯はいやなので、時間をかけて歯をみがきます。
- ・ みがき残しがないように、鏡を見て、歯ブラシをたてにしたり、横にしたりしてみがきます。

◎2年生：歯の名前と歯の形にあったみがき方について

- ・ 歯ブラシをたてにしてみがくと、汚れがおちやすいことがわかりました。
- ・ 力をいれすぎずに、こちょこちょみがきができるようになりました。
- ・ 毛先に注意して、こまめに歯ブラシを交換します。
- ・ 歯の名前と歯の形を知り、歯の形を考えながらみがくようになりました。



◎3年生：歯みがきによる歯の汚れの取り方について

- ・ どこにみがき残しがあり、それがなくなるようにどのようにみがくかがわかりました。
- ・ 歯並びが悪いため、みがけていないところがあり、歯ブラシを斜めにしてみがくようになりました。
- ・ 奥歯は下からかき出したり、前歯は、歯ブラシを横に持ってみがいたりするようになりました。
- ・ 染め出しで、みがき残しがあることがわかったので、時間がなくても、きちんとみがくようになりました。

◎4年生：自分の歯にあったみがき方について

- ・ 前歯と前歯の間に隙間があるなど、自分の歯並びの特徴を知って、それに合ったみがき方をすることがわかりました。
- ・ 歯と歯の間は、たてみがき、歯の表面は横みがきをするなど工夫してみがくようになりました。
- ・ 歯みがきできていること、できていないことをグループで話し合い、そこから、めあてをたて、それが達成できるように個々の方法を見つけ、実施しました。

◎5年生：生活習慣と歯みがきについて

- ・ 規則正しい生活をしていくことでむし歯にならないようにしたいです。
- ・ RDテストを通じて、口の中の細菌を減らす方法を考えました。
- ・ 歯に良い食物を選んで、80才で20本の歯が残るように心がけたいと思います。



◎6年生：よく噛むことと健康について

- ・ 歯みがき5か条をつくり、歯みがきの仕方を確認しました。
- ・ 歯こうのつきやすいところを4つのサインでまとめました。
- ・ 秋竹小のむし歯の治療状況をグラフに表し呼びかけました。

最後に、学校歯科医の服部洋志先生から下のようなお話がありました。

- ① よく噛んで食べると、口の中のばい菌をやっつけることができる。
- ② た液(つば)がばい菌を殺す。
- ③ 食べてから時間とともにばい菌が増えるので、30分後までに歯みがきをする。
- ④ 睡眠中は口が渴いているので、寝る前に絶対に歯みがきをする。
- ⑤ 歯の数が少なくなると、認知症になりやすい。6才臼歯を大切にし、80才で20本の歯を目指す。
- ⑥ 歯垢(プラーク)が多いと、インフルエンザなりやすかったり、妊婦の場合、赤ちゃんの発育に影響が出たりする。
- ⑦ 歯垢は心筋梗塞、脳梗塞や誤嚥性肺炎の原因にもなる。



学校保健委員会での内容を各家庭で振り返っていただき、今後の生活にいかしていただけるとありがたいです。