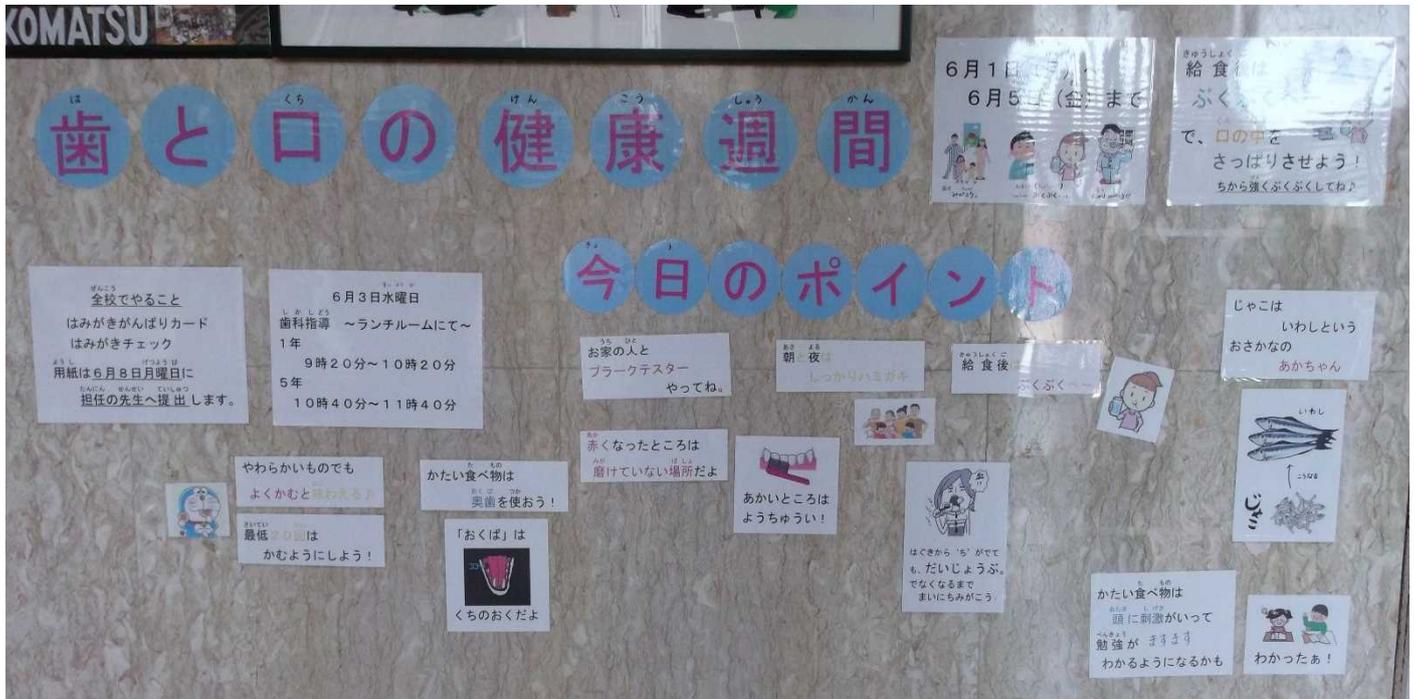




令和2年6月12日
青木村立青木小学校
★保健室発行★



は くち けんこうしゅうかん お 歯と口の健康週間が終わりました



休業明け初日から始まった歯と口の健康週間が終わりました。久しぶりに全員が揃う学校生活にも慣れていないのに、いきなり週間も始まり大変だったことと思います。保健委員会としての活動はできませんでしたが、クラスの様子は見てくれていたと思います。これは、今後の保健委員会の活動に生かしていきたいと考えています。

また今回学校でのハミガキは、新型コロナウイルス感染防止のため、ぶくぶくうがいに変わって行っています。「ぶくぶくだけでは、歯に挟まったのが取れないっ!」という声もちらほら聞こえました。本当にそうですね。やっぱりハブラシを使ってゴシゴシみがいた方が、歯の表面の汚れも挟まった食べ物も取れます。もう少ししたら、給食後のハミガキを復活したいと考えていますので、今のうちにハブラシ・コップのチェックをしてくださいね。毛先は開いていませんか?コップはちゃんと洗われて清潔ですか?よろしく願います。

さて、全校のみなさんには、はみがきがんばりカードの記録と、はみがきチェックをお願いしました。用紙を提出してくれた人には、コメントを書いて返却します。保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございました。裏面には、6月3日(水)に行われた歯科指導の内容を載せてあります。とてもいい内容だったので、お家の方と読んでくださいね。

週間中のお昼の放送内容・・・覚えているかな?

やわらかいものも、良く噛むと味がしてくる。硬いものを噛む時は奥歯を使う。
硬いものを噛んで頭を刺激しよう。じゃこはイワシの赤ちゃん。





佐々木歯科衛生士さんからのお話



ハミガキをしていない状態の歯を爪でこすってみましょう。白いものが出てきます。それが歯垢です。歯垢は虫歯の原因です。丁寧なハミガキで落とすことができます。

虫歯になるには段階があります。

- ① 何ともない。虫歯になっていることすら気が付かない。
- ② 冷たいもの、熱いものが歯にしみてくるようになる。
- ③ 夜も眠れないほどズキズキ歯が痛くなる。
- ④ 歯が跡形もなく無くなる。



といった4段階あります。歯を観察している

と、うっすら黒くなっているけれど、痛くないな…という時が①の状態です。その時に歯医者さんへ行けば痛みもなく治療ができるので、自分の歯をよく観察するようにしましょう。

口に物を入れていない時間がとても大切です。口に物が入ると、目には見えないけれど歯は、食べた後20分は溶け続けています。ご飯の間のおやつはだらだらと食べ続けずに、少しの間で食べきって、口に物が入っていない時間を作るようにして、歯を溶けっぱなしにしないようにしましょう。

溶けてしまった歯にミュウタンス菌が来ると、穴掘りを始めます。これが虫歯です。空いた穴はどうなってしまうのか・・・。実は穴をふさいでくれるものがあります。それは、唾液（つば）です。硬いものをたくさんよく噛んで食べると唾液がたくさん出て穴をうめてくれます。ゆっくり噛んで食べるのが虫歯にならないポイントです。



さらなるポイントで☆
むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ

奥歯のみぞ
歯と歯くさきの境目
歯と歯のあいだ

ほかにも.....

ひっこんでいる歯
飛び出している歯
抜けている歯 など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切!

鏡で確認しながら
みがく順番を決める

.....など、工夫をして歯をみがこう!

左の図のように、虫歯のなりやすいところはとてもみがきにくい場所です。歯と歯の境目の白いスジは、危険！です。丁寧にハミガキをしていきましょう。

また、歯と歯の間はハブラシは届かないので、フロスを使うといいでしょう。奥歯の溝は、特にハブラシが届きにくいので、唇の横からハブラシを入れてみがくようにしましょう。

虫歯にならないためには、3つのことが必要です。

1 強い歯を作る

「フッ素塗布はとても有効です」

※フッ素入りの歯磨き粉はすすぎを1回にしてフッ素を残すといいです。

「唾液をたくさん出しましょう」

※硬いものをよく噛んで食べましょう。

2 虫歯菌をつけない

「ハミガキを丁寧にしましょう」

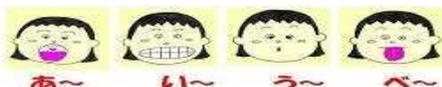
※1本につき10回はみがくといいです。

3 甘いものはダラダラ食べない

「目に見えない穴掘り時間を減らそう」

※集中して食べると歯にはいいです。

あいうべ体操しましょう！
口呼吸を治すために舌筋を鍛えます。



大きく口や舌を動かしながら
10回繰り返す。