

ほけんだより

5年生の
保護者の皆様

山下小学校 保健室
令和3年6月2日
号外
菅野 しおり

6月1日 全国小学生歯みがき大会に参加しました

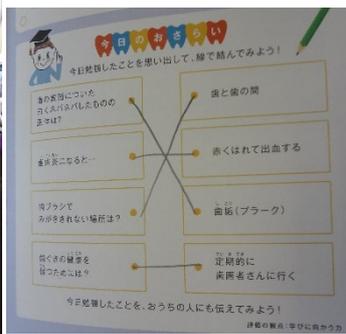
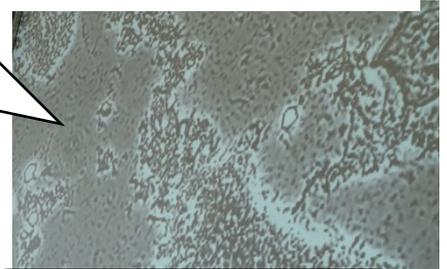
【全国小学生歯みがき大会とは…】

歯みがき大会は、小学5年生を対象に歯と口の健康に関する気付きと健康意識を育てることを目的に開催される大会で、今年で第78回目を迎えます。石巻市全体で大会参加を推進されており、山下小でも毎年参加しています。昨年度はおよそ4500校が参加したそうです。



動画を見て、「歯みがきは、いったい何のためにやるのか」という問い掛けから、むし歯だけでなく歯と口全体の健康について学びました。実際に、歯肉炎や歯垢（プラーク）の状態を見たときは「えー！」と驚いた様子を見せたり、問い掛けに対して答えたりと意欲的に学習していました。コロナ対策のため、実際にブラッシングは行いませんでしたが、爪を歯に見立ててみがき方の練習をしたり、自分の歯を観察したりと歯と口の健康について考える良い機会となりました。

1mgの歯垢（プラーク）の中には、**約2億から3億の細菌**がいます。歯みがきでは取り切れない、歯と歯の間の歯垢は、デンタルフロスを使用して取り除きましょう。



「大会」ドリルを使用しながら学習しました。「健康な歯茎と歯肉炎の歯茎はどう違うんだろう?」「歯茎の色かな?」と話し合っって意見交換をしていました。

歯ブラシ1本、デンタルフロス3本を配付していますので、是非御家庭で御活用ください。

【歯みがき大会で学んだことのおさらい】

- ① 歯の表面について白いネバネバの正体は・・・「歯垢」
- ② 歯肉炎になると・・・
「赤くはれて出血する」「軽いものは、しっかり歯みがきすることで3日～1週間で改善する。」
- ③ 歯ブラシでみがききれない場所は・・・
「歯と歯の間」→デンタルフロスを活用しましょう!
- ④ 歯茎の健康を保つためには・・・
「定期的に通院に行く」

御家庭でも歯と口の健康についてお話しください。

