

はみがきマン通信

発行
内牧小学校
歯・口の健康づくり推進委員会
令和元年(2019)
12月18日(水)第6号

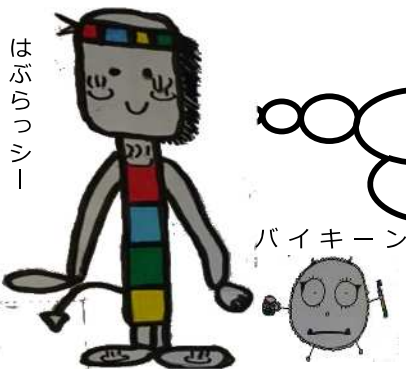
12月10日に6年生は保健の授業で、むし歯と歯周病の予防について学習しました。授業の中で、PH試験紙を使って、甘い飲み物を飲む前と飲んだ後の口の中のPHの変化を確認する実験をしました。飲む前は緑色で、中性だった試験紙が、飲んだ後は、酸性の黄色に近い色に変化する様子を見て、むし歯



や歯周病を予防するには、どんなことに気をつけるとよいかをみんなで考えました。

歯・口の健康づくりのおはなし⑥

(10/5 PTA 研修会より)

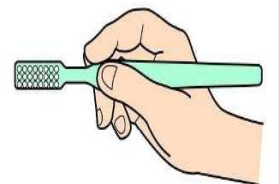


歯ブラシは毛先が開いたら、よくみがけないから、あたらしい歯ブラシと交換してね。



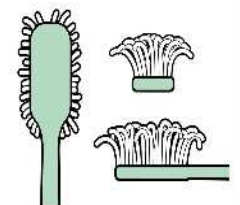
歯みがきのはなし

歯をみがくとき、力を入れすぎると、歯茎を痛めることがあります。歯をみがく時は力を入れすぎないようにしましょう。



歯ブラシの持ち方は、力が入りにくく、方向を自由に変えることができるペングリップの持ち方がよいでしょう。

歯ブラシは毛先が開くと、よくみがけないので、歯ブラシを裏から見て毛先がはみだして見えるようになったら、交換の時期です。



歯垢を染め出して、歯をみがいてみると、みがけているかどうか分かります。歯をみがくには、技術がいらいます。100%完璧にみがくのはなかなか難しい。80%くらいみがければいいでしょう。80%を毎日続けることが大事です。歯みがきの補助具が色々ありますが、子どもの歯みがきでは、フロスだけで十分です。