

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2年(2020年)
2月28日(金)第12号



学校歯科医と歯科衛生士による歯科指導

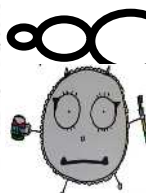


2月20日、学校歯科医の武藤健史先生と歯科衛生士の高村さんに学校に来ていただき、5年生の児童に歯科指導をしていただきました。歯垢染め出しをして、歯垢の付着のようすを観察した後、歯みがきをして、武藤先生から、歯のみがき方、歯ブラシの選び方・交換の目安、歯磨き補助具(デンタルフロス)の使い方などを教えていただきました。(※裏面に児童の感想文を掲載しています。)



歯・口の健康づくりのおはなし⑫

(10/5 PTA 研修会より)



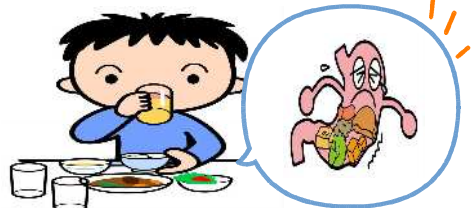
食べ物をよくかまないで、飲み物で流し

込むような食べ方は、消化吸収をさまたげ

たり、感染をひろげることにも関係して

いるかもしれないんだね。

O-157(腸管出血性大腸菌)が流行することがありますが、O-157になる人とならない人がいます。もちろん本人の抵抗力とか体力などいろんなものが関係していると思います。でも、もしかしたら、よくかんで食べることも関係しているかもしれません。よくかんで食べると、唾液と混ざる、胃の中に入ると胃液の作用によって消毒される。ところが、よくかまないと、食べ物が大きな塊のまま胃の中に入る。塊の中にO-157が入っていると、胃液によって消毒されることなく、そのまま腸の方に移動してしまいます。そういうことが考えられるのではないかと思います。だから、よくかんで食べることは非常に大切なのではないかなと思います。食事中にお茶やジュースを飲みながら、食べ物を飲み込むということをしてはいけないのです。やっぱり、ちゃんとよくかんで飲みむようにした方がいいのではないかと思います。



令和2年2月20日

歯と口の学習 かんそう用紙



5年1組 なまえ

歯と口の学習をして思ったことやかんそうをかきましょう。

私は、いつも学校がある日は朝から歯をみがき、日に3~4回はみがいているけど、休みの日や学校に行かない日は、日に3回前後であまりみがけていませんでした。

それに、あまり時間をかけずに、パパッと早く終わらせていました。でも、今日しこう染めをして、前歯は以外にきれいだったけど、おく歯や、歯と歯のあいだがとくにきたなくて、みがきづらい所はとくにかんばってみがこうと思いました。

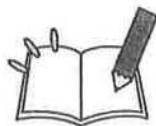
デンタルフロスは、はじめで使って、最初の方はこわかったけど、やってみると以外にいたくありませんでした。

でも、お家で、あまりデンタルフロスのような物は買えないと思うのでとくに歯ブラシできれいにみがこうと思いました。

そして、もっと時間をかけてみがいて、大人になっても、きれいな歯を残していきたいと思います。

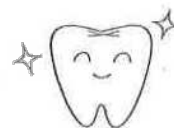
いつもは早くきれいにみがけてるんじゃない？、ブラシでパパッと終わらせたけど初めはしこう染めをして、みんなきたなが、だんあてじ、かんできて、いい体験ができたと思いました。

今日は、来ていただき、ありがとうございました。歯みがきをも、とかんばらうと思いました。



令和2年2月20日

歯と口の学習 かんそう用紙



5年1組 なまえ

歯と口の学習をして思ったことやかんそうをかきましょう。

今日は、歯に色をぬって、歯と歯の間やおく歯の歯がはえてきている所がとくに色がついていたので、歯をみがく時は、色がついていた所を、歯ブラシのもち方をかえて、ていねいに一本一本みがきたいと思いました。それに、歯医者に行った時に、しこうぞめをしていて、歯のうらがわについていることが多かったけど、今日はついていなかったので、うれしかったです。自分できに、90%はみがけていたかなあと思いました。

歯医者先生の先生が冬は寒いから早くみがいて終わる人がいるといていて、たしかに早くみがいて終わるなあ自分であらためて思いました。なので、先生が言ってたとおり、温かい部屋で、きちんと歯をみがこうと思いました。

今日ならったことをきかいいに、全体にムシ歯にならないようにしようと思いました。

