

# 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3年(2020年)

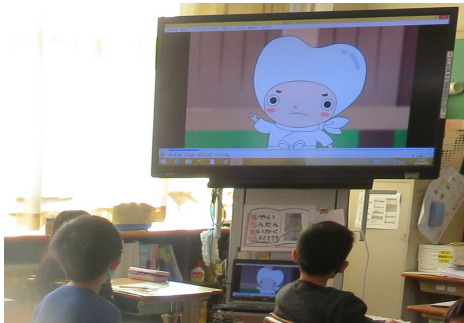
1月29日(金)第24号



## 「歯と口の健やか道場」



4年生が、日本学校保健会監修の「歯と口健康教材キット」を使って歯と口の健康づくりの学習をしました。歯と口の健康を守るための術として、「よくかむこと」や「むし歯を予防するための4つのむし歯ブロックの技（①歯みがき②フッ素③規則正しい生活④定期的に歯医者さんに診てもらおう）」を伝授され、最後に、将来の夢を叶えるために、歯と口の健康づくりについての「健康宣言シート」を記入しました。



## 歯と口の健康づくり～地域の方にインタビュー～

井野けさよさん 94歳 (内牧4区)

※子どもたちは動画でけさよさんのお話を聴きました。



小さいときから、カルシウムを多く含むものから食べていました。野菜は一日一皿は食べます。魚を食べたら次の日は肉というようにいろいろな食べ物を食べるようにしています。嫌いなものは、小さく切って、他のおかずと混ぜたりして食べるといいです。それから、ご飯を食べたら、必ず、すぐ口をすすぎます。食べなくても、朝昼晩した方がいいです。歯が弱いので、塩をガーゼにつけて、歯ぐきのマッサージをします。塩には殺菌作用があります。

毎日を無事に生きてそれが一番の幸せ。病気をしないためには、毎日、体操をしたり、歩いたり、少しずつの努力を繰り返すことが大事です。(歯みがきも毎日の繰り返しですね。) それから、お友達をたくさん作っておくと、困ったとき誰かが助けてくれます。そのためには、いつも笑顔でいることが大切です。