保健だより

平成３０年１２月
南第一小学校　　保健室

6年生　歯科指導をしました！

最初に歯科校医の片岡先生のお話でした。

まず言いたいことは、
「痛いから」じゃなく、「痛くならないため」に
歯医者さんへ行こう！ということ。
私たちの仕事は、歯をけずったりぬいたりするのではなく、歯を守ることなのです。

口の中には細菌がたくさんいます。
その細菌が虫歯の原因。
虫歯を防ぐにはていねいに歯みがきをすることです。

歯並びと姿勢は関係しています。
→姿勢が悪くなると、歯並びやかみ合わせが悪くなります。
→かむ力が弱くなり、脳や目に行く血液量が減ります。
逆に言うと、姿勢が良いと、かむ力が強くなるので脳や目が活発に働くことができる。

姿勢をよくするためには、「ひろのば体操」です。

実験！

目を閉じて、その場で足ぶみ20秒！

あれ？！こんなにずれてる！

ひろのば体操をすると…！

さっきよりまし

今日のポイントは３つ。

・痛くなる前に歯医者さんへ行こう！

・ていねいに歯みがきをしよう！

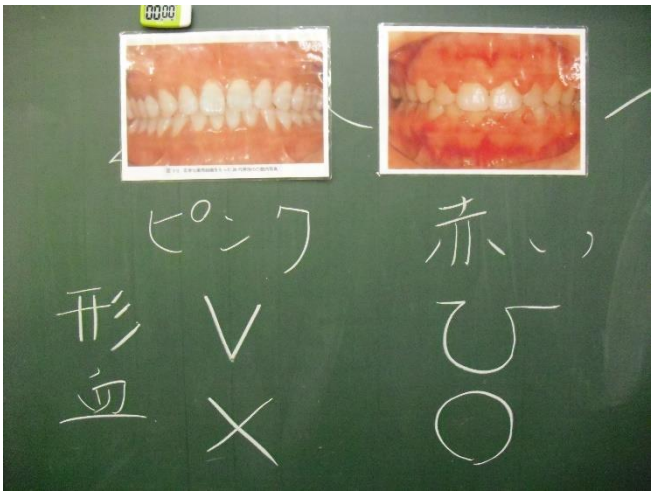
・姿勢をよくするために、ひろのば体操を！

うらも見てね

歯科衛生士の柴田さんと上間さん

歯茎をチェック！

ピンク色で引きしまっていますか？
歯みがきで血は出ませんか？



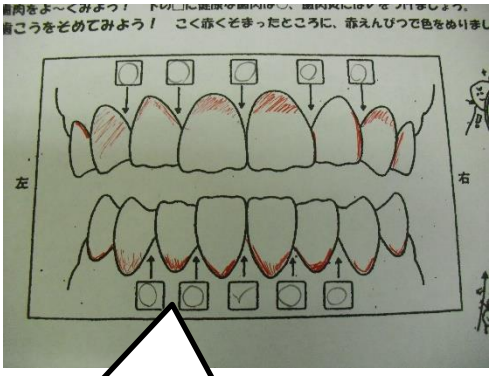
かむことの大切さ

一口の量や食べ物にもよりますが、だいたい、飲みこむ前に30回はかみましょう。

よくかむ体験。
「そしゃく力判定ガム」を60回かんで、色の変化を見ます。左右の奥歯でしっかりかみます。
きれいなピンク色になったら「よくかめている」。

濃いピンク色。
しっかりかめていますね。

赤染め



みがき残しチェック！
歯と歯茎のさかいめが赤く染まっているね。

ブラッシング

鏡を見ながら、みがきたい所に
歯ブラシが当たっているか確認！

歯ブラシを、
たて、横、ななめに。小さく
優しく動かすよ。

最後はつるつるになったか、舌でチェック！

さっぱりしたー！