



胎内市立黒川小学校
6月14日(金)
No.3

むし歯・歯肉炎予防教室が行われました。

6月10日(月)の2~4時間目に、お二人の歯科衛生士さんから全学年を対象に、むし歯・歯肉炎予防について指導していただきました。どの学年も、カラーテスター(染め出し剤)を使って、どこに歯垢がついているのか、確認しました。その後、歯科衛生士さんから、正しい磨き方を教えてもらい、鏡を見ながら丁寧に磨きました。染め出してピンク色になった歯も、だんだんと白くなり子どもたちも喜んでいました。また、歯ブラシだけではなく、フロスを使って、歯と歯の間の歯垢を取ることも、むし歯・歯肉炎予防には大切ということをお教えしていただきました。



低学年「むし歯予防」

6歳臼歯は、歯の王様とも言われていて、1本なくなるだけで、全体の噛む力が半分になってしまう大切な歯です。その反面、完全に生えるまで半年はかかると言われていて、むし歯になりやすいです。きちんと6歳臼歯を生やすためにも、毎日の歯磨きが大切です。

中学年「むし歯・歯肉炎予防」

歯の汚れ(歯垢)はネバネバしているのでもうがいをしただけでは落ちません。歯垢がついていると歯の表面はザラザラしますがしっかり磨くと、歯の表面がツルツルになります。また、むし歯は歯と歯の境目にもできます。フロスを使って、しっかりと歯の間の歯垢も落としましょう。



高学年「歯肉炎予防」

「8020運動」とは80歳になっても、自分の歯を20本残していようという運動です。そのためには、歯だけではなく、歯を支える歯肉も大切ということが分かりました。健康な歯肉は、うすいピンク色で引き締まっています。歯を磨く時は、鏡をみながら、歯肉の状態も観察しましょ



歯ぐきの健康もチェックしましょう。

ブラッシングをしっかりとしないと、歯垢（プラーク）が溜まり、それが固まると歯石になります。歯垢や歯石は歯肉炎の原因になり、進行すると歯周病になってしまいます。そうすると、歯ぐきが下がったり、歯を支えることができなくなり、歯が抜けたりします。虫歯がないから大丈夫というわけではなく、歯ぐきの健康も大切です。

また、毎日自分で磨くということも大切ですが、痛みや症状がなくても、定期的に歯医者さんに行って、しっかり歯石を取ったり、異常がないか見てもらったりしましょう。

健康な歯ぐき



- ・ うすいピンク色
- ・ キュッと引き締まっている

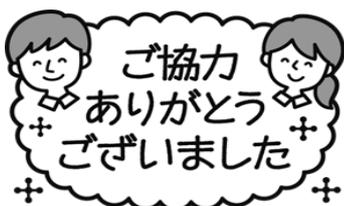
歯肉炎

- ・ 赤色
- ・ はれてブヨブヨしている
- ・ 軽くみがいても出血する



歯ブラシも定期的に交換しましょう。

ちょうどよい歯ブラシのサイズは、前歯2本分です。大人用などの大きなものは、細かいところや奥歯まで上手く磨けないです。また、歯ブラシはずっと使っていると毛先が開いてきたり、毛のコシがなくなってきたりします。歯ブラシの背の方から見た時に、毛先が飛び出てきているようだったら、交換のサインです。だいたい1か月を目途に交換するとよいそうです。



ご多用の中、むし歯・歯肉炎予防教室のために、多くの物品を準備していただき、ありがとうございました。子どもたちにとって、とてもよい学習の機会になりました。



水筒の持参をお願いします。

徐々に日差しが厳しくなり、暑い日も続くようになってきました。登下校の際や体育の授業時などに水分補給ができるように水筒の持参をお願いします。特に校外学習など学校外に行く時には、必ず水筒を持たせるようにしてください。

また、休み時間の後など、汗をたくさんかいているお子さんが見受けられます。快適に過ごすためにも、汗をふくタオルなども持たせていただくとありがたいです。

