

# すこやか

H27. 12. 11

西紀小保健室

12月8日に歯科衛生士さんに来ていただいて、1年生と3年生が歯の健康についての学習をしました。そのときに教えていただいたことを全校のみなさんにもお知らせします。

☆1年生☆ 「はみがき名人になろう」

～6さいきゅう歯も じょうずにみがけるよ～



## どうして、むし歯になるの？

手づくりの大きな歯の模型やかわいい指人形を使って、どうしてむし歯になるのか教えていただきました。

みんなの口の中にある「むしばきん」が、口の中に残っている食べかすを食べます。そして、「むしばきん」はウンチやおしっこをします。そのウンチやおしっこが、歯をとかしてしまいます。それがむし歯です。

「むしばきん」のウンチやおしっこをきれいに取り除くために、「ハミガキマン」が活躍します。

また、口の中には「むしばきん」のウンチやおしっこを洗い流してくれる「つばきひめ」がいます。口の中にあるつばのことです。つばはとてもすごい働きをしています。食べ物をよくかむことで、つばはたくさん出ます。

でも、時間を決めずにだらだらと食べていると、「つばきひめ」はつかれて動けなくなってしまいます。ごはんやおやつは、時間を決めて食べることが大切であると教えていただきました。

※ おうちの方へ…まだまだ「仕上げみがき」が必要な年れいです。お子さまの口の中を見ながら、仕上げみがきをしてあげてください。よろしくお願ひします。



## 歯の王さま「6さいきゅうし」

全部の歯の中で一番大きいから「歯の王さま」と呼ばれています。6さいきゅうしのような奥歯は、口の横から、はぶらしを入れてみがくとよいと教えてもらいました。名付けて「エッペンみがき」。

6さいきゅうしは、二度と生え変わりません。グッと力を入れるときにとっても大切な歯です。ていねいにみがいて、むし歯にならないように気をつけましょう！



☆3年生☆ 「よくかんで食べているかな？」



## ガムをかんで、かむかむチェック！

実際にガムをかんで、どこの歯でかむのが一番かみやすいか、どちらを向いてかむのがかみやすいか、自分でたしかめました。また、歯の形や役割を考えながら、「かむ」ことについて勉強しました。そして、「くちびるを閉じてかむこと」「足を床につけ、まっすぐ正面を向いてかむこと」が大切であるということを教えていただきました。

また、かむときには、歯だけではなく、舌や、ほおの筋肉を使います。「筋肉を動かしてかむ」ということを意識して、食べ物をかむということも大切です。

特に、生え変わりの時期は、ところどころ歯が抜けているためにかみにくくなります。そして、あまりかまないまま飲み込んでしまうということがおこりやすくなります。しっかりとかまないために、つばが十分にでません。

また、生え変わったばかりの歯は背が低く、歯ブラシも届きにくいいため、むし歯になりやすいそうです。歯の生え変わり時期こそ、意識してかむことが大切ですね。



## 染め出し液を使って みがき残しをチェック！ かがみを見ながら、歯みがきの練習をしました。

