

保健だより



令和5年12月1日
白銀小学校 保健室

★ 1年生、5年生歯科指導 ★

歯科衛生士の坂本先生により、
歯科指導をしていただきました

1年生 歯を大切にしよう



普段食べたり、飲んだりしているお菓子やジュースに、どのくらい砂糖が入っているかを確認しながら、おやつを取り方を教えていただきました。また、紙芝居や大きな歯の模型を使って、6才臼歯の特徴や上手な歯のみがき方を学習しました。



実際に歯ブラシでみがく練習をすると、奥に生えている6才臼歯には歯ブラシが届きにくいこと、持ち方やあて方を工夫してみがくことの大切さに気付くことができたようです。



5年生 健康な歯肉をつくろう



写真資料から健康な歯肉と歯肉炎の歯肉の違いを学び、実際に鏡を使って自分の歯肉を観察しました。

その後、坂本先生から歯肉炎の原因、軽度の歯肉炎は治ることを教えていただき、歯の模型を使って、正しい歯のみがき方と、歯肉炎を予防する歯みがきの仕方を教えていただきました。



5年生は、歯垢の染め出しをしました。赤く染まったところを鏡で確認しながら、真剣にみがいていました。普段何気なくしていた歯みがきですが、細かいところを意識して1本ずついいねにみがくことが大切だと学ぶことができました。



6才～12才頃までは「乳歯」から「永久歯」へ生え変わる大切な時期。この時期は、歯が抜けて、乳歯と永久歯が入り混じるため、歯みがきが難しく、どうしてもみがき残しが多くなってしまいます。おし歯や歯肉炎にならないように、ご家族みんなで楽しく歯みがきの習慣をつけられますようお願いいたします。



手の洗い方を見直してみよう！！

寒くなってくると、ついつい手洗いの時間が短くなりがちです。洗い残しがないように気をつけましょう。



【水とハンドソープでウイルスはここまで減らせます！！】

| 手洗い | ウイルスの残っている数 |
|----------------|-------------|
| 手洗いなし | 約1000000個 |
| 流水で15秒すすぐ | 約10000個 |
| ハンドソープで10秒もみ洗い | 数100個 |
| 流水で15秒すすぐ | 数個 |

手洗いの仕方によって、手に残るウイルスの数がこんなに変わります。

登校後教室に入る前、外で遊んだ後、食事の前、そうじやトイレの後など石鹸やハンドソープでいいねに手を洗いましょう。



手洗いのポイント

この部分はこう洗おう！



もう一方の手のひらにあてて、よくこする

もう一方の手でつかんで、ねじるようにする