

四小は、むし歯ちりょう100%をめざします！



ほけんしつだより 一タ フー

TOUFH 6年生

島原市立第四小学校
令和3年6月22日
文責 溝田

☆6年生は、6月18日(金)～24日(木)、 「歯と口の健康 1週間チャレンジ」

6年生は、18日(金)に、「歯肉炎を予防する方法を身に着けよう」という保健指導を行いました。学童歯みがき大会(株式会社 lion 主催)に参加し、歯ブラシとデンタルフロス(3本)をいただきました。6年児童全員に配布し、この1週間歯と口の健康チャレンジに使用することにしています。ご家庭でも、児童の歯ぐきの観察やフロス使用の声かけなどをお願いいたします。



今日から1週間チャレンジ!

毎日しっかりやりきることで、
歯と口の健康を手に入れよう!



毎日、やりきることができたか、○×をつけて記録しよう。

歯	自分の歯ぐきを 観察できたかな	歯みがきの3つの 基本を守って みがけたかな	デンタルフロスを 使ったかな
月 日()			

チャレンジドリルの提出:
6月25日(金)

歯のみがき方やデンタルフロスの使い方を詳しく紹介しているよ。
他にも、歯と口のことで、疑問に思ったことや、
もっと知りたいことを調べてみよう!

歯みがきKids



<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>



保健指導は、指導したことがいかに家庭で実践できるかが大事です。

- ◎歯ぐきの観察ができたか?
- ◎歯みがきの3つの基本を守ってみがけたか?
- ◎デンタルフロスが使用できたか?

について、6月24日(木)まで毎日チェックをするよう児童に話をしています。

☆歯ぐきチェックやフロスの使用は、「1日の終わりの夜にする」のがお勧めです。

この、QRコードをスマートフォンなどで読み込むと、歯と口の健康の参考になるサイトを見ることができます。

毎日チャレンジをやりきること、歯ぐきに
変化があるか確認してみよう!

歯ぐきをじっくり観察して、チャレンジ前とチャレンジ後の状態をくらべよう。
4つのサインを確認して、あてはまる方に○をつけよう。

チャレンジ前
月 日 ()

色	ピンク	赤	色	ピンク	赤	色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい	硬さ	かたい	やわらかい	硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある	出血	ない	ある	出血	ない	ある

左 右

色	ピンク	赤	色	ピンク	赤	色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい	硬さ	かたい	やわらかい	硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある	出血	ない	ある	出血	ない	ある

左 右

色	ピンク	赤	色	ピンク	赤	色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い	形	三角	丸く厚い
硬さ	かたい	やわらかい	硬さ	かたい	やわらかい	硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある	出血	ない	ある	出血	ない	ある

チャレンジ後
月 日 ()

1週間チャレンジの感想(嬉しかったこと、難しかったことなど)を書いてみよう。
おうちの人にも話してみよう!

特に、歯肉炎を発見しやすい「前歯の歯ぐき」を観察するようになっています。

10歳~12歳の小学生の

34.5%

3人に1人が「歯肉炎」と

言われています。歯肉炎は、

チャレンジ内容である、

◎歯ぐきを観察し歯肉炎の有無を確認できること

◎歯みがきの3つの基本を実践できること

◎デンタルフロスを毎日使うこと

に加え、

◎「歯科医院で定期的に口腔ケアを受けること」で予防できます。

この機会に、歯だけではなく、「歯ぐきの健康」にも目を向けましょう。

これからは、「予防歯科」が大事！！

予防歯科とは??

むし歯や歯周病など、歯と口のトラブルが起きてから行う「治療」ではなく、そうなる前の「予防」を大切にすることを「予防歯科」と言います。

生涯、歯と口の健康を守るため、歯科医院などでの『プロケア』と、自宅で行う毎日の『セルフケア』の両方を実践することが大切です。



プロケア

歯科医院などでの
歯みがき指導や
予防処置



定期的な
健診



セルフケア

歯科専門家の指導に
もとづいた自宅で
行う毎日の歯のお手入れ