

# 保健だより

お子様と一緒に読んでください。写真や動画があります。

## 南学園で行った歯科指導を紹介します！

ご飯を美味しく食べたり、笑って楽しく生活したりするために歯はとても大切なものです。歯がない生活はなかなか想像しづらいですが、前歯が抜けた時には、肉が噛み切れない、喋りづらいといった困った経験をしている子もいると思います。大人の歯はもう生え替わりません。今ある歯をずっと大切にしてほしいです。

学校では、歯科衛生士さんにも協力していただきながら、歯科指導を行っています。学習したことを今後も実践していけるように、ご家庭でも話題にしていただけるとよいです。

### 1年生

噛み合わせのもとになる第一大臼歯は、歯の王様と言われます。夏休みのプラークテストでは半分以上の子が第一大臼歯の磨き残しがありました。授業では、歯の王様を守るために歯ブラシを王様の姿勢で持ち、こちょこちょと動かすことができました。



動画



### あいうべ体操(動画↑)

この体操は口呼吸から鼻呼吸に改善され、虫歯や感染症、アレルギー疾患等の予防にもつながると言われています。毎日30セット行うとよいです。

### 3年生

自分の歯の形に合わせて歯ブラシの向きや毛先の当て方を工夫しながら磨くことができました。磨き残しがあった歯がだんだんきれいになり、歯みがきが楽しくなってきたと話す子もいました。

授業後1週間の歯みがきチェックを行ったところ、保護者の方からは「持ち方や磨き方が意識できるようになった。」「毎日鏡を見ながら1本1本丁寧に磨いていた。」「夏休みの時より磨き残しが減った。」などの感想がありました。



## 4年生

授業では、歯が溶けていく様子を見ました。驚く声が多くありました。(動画➡)

むし歯の原因となるばい菌は、甘い物が大好きであることを知り、「甘い物を食べすぎない。」「食べた後は歯をみがくようにしたい。」という感想がありました。



動画



歯肉炎についても学習し、自分の歯ぐきが腫れていないかチェックしました。また、歯と歯ぐきの間に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて磨くことが大切だと学びました。血が出てきても丁寧な歯みがきを続けているとよくなってきます。

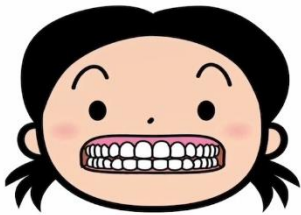
## 歯科衛生士さんから上手な歯の磨き方を教えていただきました！

歯科衛生士さんから磨き残しが多い歯をきれいにする磨き方を教えていただきました。

下の動画を見ながら歯みがきをしてみてください。

3年生頃までは、仕上げ磨きもしていただけるとありがたいです。

は そとがわ  
歯の外側



動画

まえば  
前歯のうら



動画

は  
歯のかみあわせ



動画

おくば うちがわ  
奥歯の内側



動画

おたよりをご覧になったご感想等をいただけるとありがたいです。  
ご協力いただける方は、横のマークをタップしてご回答ください。

ここをタップ↓

アンケート

