

# ほけんだより 歯みがき号

## ～歯みがきウィーク(2学期)へのご協力、

## ありがとうございました！～

11月8日の「いい歯の日」に合わせて家庭での歯みがきを一週間取り組んでもらいました。仕上げみがき、感想のご記入など、ご家庭でのご協力、ありがとうございました。いくつかピックアップして児童と保護者の方の感想をご紹介します。

○ 児童 ◆ 保護者

### <1年生>

- 手かがみをみたら、きれいにみがけました。
- しあげみがきをしてもらおうと、つるつるになりました。
- ◆ 歯医者さんで歯のお掃除をしてもらってから、教わった磨き方を自分でも行っていました。
- ◆ 力を入れて磨く癖があったので、とにかく優しく、優しく…と声を掛けました。

### <2年生>

- 一本ずつみがくのはたいへんでしたが、これからもつづきたいとおもいます。
- できない日も多いけど、6月の時より頑張れたので、3年生になったらぜんぶ〇になりたいです。
- ◆ 上の前歯の大人の歯もやっと出てきました。この歯も一本ずつ優しく丁寧に磨いていました。
- ◆ 前よりすごく上手に磨けるようになりました。毎日しっかり自分から行動し、赤くなるチェックも抜き打ちでやりますが完璧です。

### <3年生>

- 毎日一本ずついねいにみがけて、歯がきもちいい。
- 次はあさもしっかりと はをみがけるようにがんばるために、朝はやくおきて時間ができるようにする。
- ◆ 前回の歯みがきチェックからこの歯がみがけていないことが多いと指摘するようにしました。そこからはきれいにみがけていることがふえました。
- ◆ 奥歯のみぞや前歯の間にどうしても汚れがこってしまうようだったので、細かくブラッシングするように声を掛けました。

### <4年生>

- かがみをみて1ぽんずつみがけるようになってきたので、これからもみがけるようにがんばります。
- 歯ブラシをたて向きにしたり横向きにしたりして、歯をていねいにみがくことができました。
- ◆ 毎日、自分で丁寧に磨いています。特に夜は時間をかけて、フロスもしているようです。
- ◆ 歯みがきの習慣はしっかりできているので、学校から帰ってきたときにプラスもう一回みがいていけたらいいなと思います。

### <5年生>

- やっぱり鏡を見てみがくのが大変だなと思いました。鏡を見てやるくせをつけたいです。けいぞくしていきたいです。
- 所々できていないから、反省を生かして1ヶ月頑張ってみる。
- ◆ 今まで歯みがきをしていた場所が鏡のないところでしたが、最近は自ら場所を移動して鏡を見ながら磨いています。
- ◆ 夜は時間をかけて歯をみがいていますが、朝は時間に余裕がないためか歯みがきができていませんでした。

### <6年生>

- フロスをやると血が出てくることがあるので、歯ブラシで歯の間など細かいところまで磨いていきたい。
- 歯医者さんに磨き方を教えてもらったので、ちゃんと磨けてたと思います。
- ◆ 6月に行った時よりも歯みがきが上達したように思います。歯と歯茎の境目がいつも磨き残していたのですが、意識してできるようになっています。
- ◆ 以前は歯みがきをやらない時もあったのですが、最近は毎日朝夕しっかり丁寧に歯みがきをしています。

## 今後の歯科への取組について



今年度も家庭での歯みがきへの取組にご協力いただきありがとうございました。江戸川区全体として歯の状況はあまり良くなく、少しでも鹿本小学校の子どもたちの歯の状況をよくしていくために、**3学期から給食後のうがいを全学年で取組もうと考えております。**詳しい内容につきましては、別紙でお知らせします。今後ともご協力のほど、よろしくお願いいたします。

### ことし ちりょう 今年のうち<sup>に</sup>治療<sup>を</sup>すませよう



歯科健診でむし歯など治療が必要な歯があった人には、黄色い「<歯科>健康診断結果のお知らせ」の用紙を配布しています。今年のうち<sup>に</sup>受診していただけますよう、ご協力<sup>を</sup>お願いいたします。

## 冬休みも、しっかり歯みがきをしましょう！

もう少しで冬休みに入ります。クリスマスやお正月などイベントがたくさんありますが、夜に時間を取って歯みがきをしましょう。今回の「すこやか歯みがきウィーク」で、「歯を磨く習慣ができました。」という児童の感想が多かったです。これからも歯みがきが習慣化されるよう、冬休みを機会に朝・夜の2回の歯みがきに挑戦してみてください。

