

ほけんだより 歯みがき号

～歯みがきウィーク(1学期)へのご協力、

ありがとうございました!～

6月の歯の衛生週間に合わせて家庭での歯の染め出しと、一週間、それぞれめあてに沿って歯みがきに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、ご家庭へのご協力、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

低学年は染め出しが興味深かったようで一生懸命取り組めたようです。よく観察できていました!



<1年生>

- まえばをみがくのが すこしむずかしい。
- あかいところを ていねいにみがきます。
- はみがきをして きれいになって いいきもちになった。
- ◆ 歯並びが悪い為、磨き残しがあるので徐々に改善していければと思います。
- ◆ 朝、時間が無くて歯みがきをしないことが多く、生活習慣を見直さないといけないと思います。

<2年生>

- みがいて きれいなはになって よかった。あさのはみがきも つづけられるように がんばる。
- みがいて ちょっとつかれたけど たのしかったです。
- ◆ むし歯ができる前からの予防歯科の大切さをおしえていきたいです。食生活や噛み方等も気をつけていこうと思いました。
- ◆ まだまだ子供だけの歯みがきだと磨き残しが出てしまうので、仕上げ磨きは続けていきたいと思えます。

<3年生>

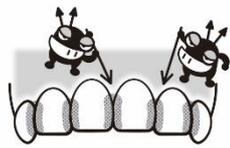
- 自分ではみがけたと思ってもやってみたら思っていたよりもみがきのこしがあったから、そこをちゃんとみがけるようにしたいと思います。
- 上のはは赤かったけどしたのははきれいだった。
- おくばのすきまがとても赤かったので そこをきをつけたいです。
- ◆ 歯と歯のすき間に磨き残しがあったので、気をつけて仕上げをしたいと思います。
- ◆ 赤くそまったみがき残しのところを気にしながらみがけていました。
- ◆ 上の前歯に磨き残しがあったので丁寧にみがきましょう。朝にも歯を磨こうね!!

<4年生>

- 工夫しながら歯をみがくことで、スッキリしたり歯も気分もよくなるのがわかった。
- 朝でできなかったから、早起きして朝もできるようにする。
- 3分以上かけてみがくと、歯を1本1本やったら(みがいたら)とってもスッキリしてきもちよくなりました。
- ◆ ていねいにみがいていましたが、歯並びでみがきづらいところもあるので、まだ確認の必要を感じました。
- ◆ まだ生えそろってなくてみがきにくいとは思いますが、1本1本ていねいに磨いてほしいと思えます。

3年生は歯科指導もあったことから意欲的に取り組めた様子がみられました。4年生も昨年度の歯科指導の経験が活かされていたように感じます!





<5年生>

- 歯と歯ぐきのあいだをきれいにするようにいしきする。
- 歯と歯の間のよごれが取れていなかったの、これからはそこをていねいにみがこうと思った。
- 朝、みがけていないので、朝に歯をみがくクセをつけたいです。
- ◆ そめ出し検査で、みがけていない部分があってからは、意識してみがけている様子でした。
- ◆ 3分タイマーをかけながら、「3分長いなあ」と言っていたので、普段どれだけ短い時間で済ませていたのかがよくわかった様です。
- ◆ 歯みがきも以前より上手になっていますが、定期的な歯医者への通院や食事のかみ方等も気をつけていきたいです。

きちんと振り返りが書かれており、さすが高学年！
11月も期待しています。

<6年生>

- 去年は朝ちゃんとみがいていない事が多かったけど、今はきちんとみがけるようになりました。
- いつも短い時間しかしていなかったから3分以上やって口の中がキレイになった気がした。
- 学校ではみがきするのを習慣づけたいです！続けられるようにがんばります。
- ◆ 朝・夜(休日は昼も)の歯みがきは習慣になっており食後親が声かけをしなくても行えています。時間が無い時に雑になってしまうので歯みがきの時間をきちんととれると良いかなと思います。
- ◆ 毎日忘れることなく歯みがきできているので、このまま習慣になるように声をかけていきます。

今年度の「歯みがきウィーク」では朝と夜に加え昼の歯みがきにも取り組んでもらいました。朝と夜の歯みがきも定着されつつありますので、学校での歯みがきも感染症に留意しながら行い、定着を図ります。歯は一生ものです。歯の形も並びも人それぞれですので、自分の歯に合わせた磨き方を丁寧に行うことがとても大切です。11月の歯みがきウィークも頑張って取り組んでほしいと思います。保護者の皆様も、お忙しい中ご協力していただきありがとうございました。11月の歯みがきウィークもよろしくお願いいたします。

歯の治療がまだの人は、夏休み中に受診を！

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が、7月の時点でまだ受診が確認できていない人には、夏休み前に個別にお手紙を配布します。時間の余裕のある夏休みの間に、治療を済ませてしましましょう。



虫歯を予防するには、日々の歯みがきを行うだけでなく、定期的に歯医者さんにかかることです。そのためにも、今のうちからかかりつけの歯医者さんを見つけておくといいです。残念ながら、江戸川区は歯の状況があまりよくないと言われていています。何か気になることがあったらすぐに行くことができる歯医者さんを見つけておきましょう。

前年度、鹿本小学校はむし歯率が区内の小学校の平均より下回りました！夏休み中も欠かさずに歯みがきに取り組んでもらえると嬉しいです！

