

# 歯っぴー通信 歯・口のほけんだより 令和6年度 第4号11月



11月は歯っぴー活動強化月間です。  
 11月11日～15日の給食は「いい歯の日かみかみ週間献立」でした。1週間かみごたえのあるメニューで、よくかむことができましたね。保健委員会の児童も歯と口のクイズを交えてお昼の校内放送にて歯っぴー活動の呼びかけを行いました。  
 今後もいい歯を保つために、歯を大切に、歯と口の健康づくりに取り組んでいきましょう。

## 1年生食育の研究授業

9月27日に「何でも食べて元気もりもり大作戦」をテーマに1年生の学級活動を行いました。本校の栄養技師がゲストティーチャーとなり、バランスの良い給食の献立について教えていただきました。好き嫌いせずに食べるためにはどうしたらよいか話し合い、アイデアを出し合い、自分の目標をたてました。



## 2年生歯みがき指導 ライオン歯科衛生研究所歯科衛生士さんより

10月31日に2年生の歯みがき指導がありました。  
 公益財団法人ライオン歯科衛生研究所の歯科衛生士さんより「歯のものしり博士になろう」をテーマにクイズを交え歯の役割や歯垢・永久歯について学びました。効果的な歯のみがき方を実習し、フッ化物の効果やおやつとり方についても学びました。



## 全学年 食育指導と学校保健委員会



市の健康増進課の栄養士 村田有香子様、生沼未奈子様、保健師 久保田悦子様より、10～12月にわたり全学年食育指導をしていただきました。発達段階に応じてテーマを変えてお話していただく予定です。

また、3年生は11月12日に同じくゲストティーチャーとして市の栄養士さんをお招きし、食育の授業をしていただきました。

「よくかんで味わおう」をテーマに、食材をかむ回数順に並びかえるグループワークを行いました。よくかんで食べるとどんないいことがあるのかを教えてくださいました。また、カルシウムをとることの大切さや、飲み物やおやつに含まれる砂糖の量も目で確認することができました。



後半は、学校保健委員会を開催し、子どもも大人もカルシウムが大切であることを教えていただきました。  
 カルシウムを多く含むのは乳製品・小魚・大豆製品・野菜類・海藻などがあります。強い骨や歯をつくるため、気持ちを安定させるため、なるべく多くカルシウムをとるようにしたいものですね。

11月8日は  
いい歯の日

# 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

**歯と歯の間**  
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

**歯と歯ぐきの境目**  
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

**奥歯の溝**  
毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

**前歯の裏側**  
歯ブラシを縦にして歯ブラシの先端の毛先を上下に動かすのがコツ

**奥歯の後ろ**  
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

## みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

## 歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何か？



か☆



△つつ△



と□い

□=1  
☆=2  
△=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいいにみがいてもきれいにならなくなります。