

歯っぴー通信

歯・口のほけんだより

令和7年度 第4号 7月

歯と口の健康づくりポスター・標語を掲示しています

校内が明るくなりますね。すてきな未来に向かって健康づくりをしていきましょう。



6月の歯科指導・学校保健委員会

6月13日(金)に1・3年生に埼玉県
歯科衛生士会の方々による歯みがき指導
を実施しました。

3年生の授業後に学校保健委員会を開
催し、むし歯予防とフッ素の活用・おや
つのとり方・仕上げみがきについて保護
者向けの講話をいただきました。

お忙しい中ご参加いただいた保護者の
皆様、ありがとうございました。



歯ブラシを後ろから見て、
ヘッドから毛がはみ出して
いたらとりかえるサインで
す。歯ブラシチェックしたと
ころ、3分の1くらいの児童
は交換したほうがよいとの
ことでした。

歯ブラシのかえ時期

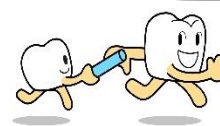


歯ブラシを後ろか
らみたときに、毛
先がみえたら交
換のサインです。
毛先が開いてき
たら交換をお願い
します。

みがいたはずなのに…染め出しで再確認

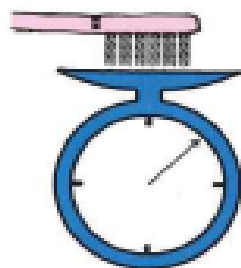
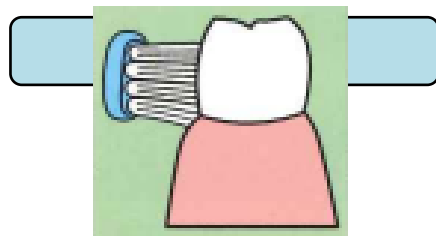


染め出しをしてみると…みがいているつもりでもみがけていない所がたくさんありました。
早寝早起きをして朝にゆとりがあると朝食後のはみがきも忘れずにできると思います。
食べたらかみがく習慣をつけさせたいですね。今後も声掛け・見守りをお願いします。



歯みがきのポイント

1. 毛先を歯に
きちんとあてる
2. かるい力でみがく
3. 小さくうごかす



※このポイントをまもって歯みがきしていきましょう！



デンタルフロス・歯間ブラシ



タフトブラシ



☆歯ブラシだけでは落ちにくい歯と歯のすき間の汚れや歯並びの悪いところの汚れは、デンタルフロスやタフトブラシを使うとよいそうです。高学年はフロスの使い方も学んだので、ぜひ使ってみるといいですね。

保護者の皆様、仕上げみがきのご協力、いつもありがとうございます。

小学生の間は、歯がたくさんぬけかわり、みがきにくい時期ですので、引き続き、歯みがき後のていねいな仕上げみがきをよろしくお願いします。

仕上げみがきのポイント

どの姿勢でも頭を安定させることが大事だそうです。



横寝かせみがき



おさえみがき



寝かせみがき



立たせみがき

後立たせみがき



・口唇を人差し指で排除する

☆上手にみがけていたら、お子さんをたくさんほめてあげてください。

☆「仕上げみがき用」と「子供用」歯ブラシ2本あるといいそうです。

めざせ黒小むし歯ゼロ！

むし歯の治療が終わった児童⇒ 10人

(むし歯治療中の児童もふくみます。)

まだむし歯の治療をしていない児童⇒ 8人

現在治療率

55.6%



夏休みは治療のチャンスです！まだ治療がすんでいない人は、ぜひ歯医者さんの予約を！早めの治療頑張ってください。応援しています。

夏休みの宿題として「はみがきカレンダー」もあります。

しっかりと歯みがきをしていきましょう。

