

歯っぴー通信

歯・口のほけんだより
令和7年度 第5号12月

11月は歯っぴー活動強化月間でした。昼の校内放送にて児童保健委員会の児童が歯っぴー活動の呼びかけを行いました。毎週水曜日のかみかみデーと歯っぴータイムを今後もしっかりと行っていききたいと思います。



3・5年生は臨時歯科健診を行いました



11月6日は3・5年生の臨時歯科健診でした。健診を受けた児童全員に結果通知を配付しました。むし歯があった場合は早めの受診をお勧めします。また、初期むし歯や歯垢の付着があった場合は、日頃の歯みがきをていねいに行うようご家庭でも見守っていただくとありがたいです。

ご家庭での歯みがきの声かけ・仕上げみがきのご協力、歯の治療・定期健診の受診等、いつも様々なご協力をいただきありがとうございます。今後もよろしくお願ひします。

歯っぴータイム～1年生もがんばっています

週に1回の歯っぴータイムでは、歯みがき後に1分間のフッ素洗口を行います。歯っぴータイムは歯を強くし、むし歯菌の活動を抑え、初期むし歯の修復を促進する効果があります。

2学期からは1年生も元気に歯っぴータイムをしています。

「こんなにこまかい泡をつくることができました。」と、うれしそうにコップにできた泡をみせてくれます。小さな泡がたくさんできると、フッ素液が口腔内にいきわたっている証拠です。1年生もとても上手になりましたね。



フッ素の効果を高めるためにも、毎日の歯みがき後のチェックや仕上げみがきも引き続きよろしくお願いいたします。



4年生 カミカミ名人になろう

4年生の学級活動において「カミカミ名人になろう～よくかむことの大切さを知ろう」をテーマに担任と栄養教諭、養護教諭も入りTTで授業を行いました。

昔と比べてあまりかまずに食べられる食品や料理が好まれる傾向にある現代ですが、よくかんで食べることは多くの効用があります。



よくかむために大切なこと



①②③

かむときのポイント

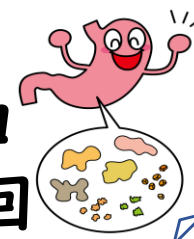
①

右と左の
おくばで



②

ひと口
20回



③

足をゆかに
せ中をまっすぐ



ひみこの食育標語

ひみこのはがいーぜ
——『よく噛む』8大効用——

肥満予防

言葉の発音
はっきり

歯の病気予防

胃腸快調

味覚の発達

脳の発達

ガン予防

全力投球

ひみこのはがいーぜ

よくかむと色が変わっていく咀嚼ガムを使用し、かむ回数によって体の変化を確認しました。よくかむと顎や頭が動くこと、つばがたくさん出ること、ガムが柔らかくなることなどに気づくことができました。

よくかむと体にいいことがたくさんあります。栄養教諭の大八木先生から「ひみこのはがいーぜ」の言葉を教えていただきました。



むし歯を防ごう
口の中のむし歯菌
元気度診断

食べものをかめるのも、歯茎をばっさり活したり、いろいろな表情をしたりできるのも歯のおかげ。そんな大切な歯がぼろぼろになっってしまうのがむし歯です。この診断で口の中にいるむし歯菌の元気度をチェックしてみましよう。

スタート!

定期的に歯医者さんに行っている

ごはんの後は歯みがきをする

寝る前は必ず歯みがきをする

元気度 10%

歯に優しい生活ができているからむし歯菌はへろへろ。でも油断は禁物。今の生活を続けよう。

ごはんはよくかんで食べる

歯をみがくときは鏡でチェックしている

甘いものをよく飲む

元気度 60%

むし歯菌はちょっと元気かも。むし歯になりにくい生活まであと少し。できることから始めよう。

歯ブラシは1カ月に1回かえる

ごはんはテレビやタブレットを見ながら食べる

おかしをよく食べる

元気度 100%

大変! むし歯菌は元気いっぱい。むし歯になるのは時間の問題。まずはいい歯みがきから!

歯を守るためにもこの診断をして生活を振り返り、むし歯を防ぎましよう。