

ほげんだより ⑥

神石高原町立神石小学校

保健室 令和7年6月3日

歯と口の健康週間～6月4日～10日



「歯と口の健康」は全身の健康につながるとても大切なことです。

テーマ「歯と口の健康」

児童朝会で保健委員会の児童によるブックトークを行いました。

保健委員としてみんなが健康に過ごせることを考え、伝えていきます。

図書館からたくさんの「歯や口」に関する絵本も借りています。ぜひ読んでください。



保健指導の紹介～

1・2年生 ～6才きゅう歯を上手にみがこう！



6才ごろに生えてくる第一大臼歯（6歳きゅう歯）を鏡で観察しました。とてもむし歯になりやすい歯なので、歯ブラシを頬っぺたの横から当ててみがく練習をしました。

3・4年生 ～はえ変わり時期の歯みがきポイント！



量りで確認！150gの軽い力で歯みがき

3・4年生は乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期です。そして、でこぼこの口の中は、歯みがきが難しく、むし歯が増える時期でもあります。歯ブラシの毛先・かかと・はらを使ってみがく練習をしました。

5年生 ～歯肉は元気？健康な歯を保とう

歯がなくなる原因の第一は、むし歯ではなく、歯周病です。小学生にも歯肉炎が増えています。歯肉炎が進むと歯を失う原因になることを学習しました。自分の歯肉を観察したり、健康な歯肉を保つ歯みがきの練習をしたりしました。6年生は秋に行う予定です。



8020運動 ってなに？

「8020運動」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本は「自分の歯で食べる」ために必要な本数です。これより少ないと、硬い食べ物^{もの}が食べられないなど、満足な食生活が送れなくなる可能性^かがあります。



お知らせ

神石高原町歯科衛生連絡協議会さまから歯ブラシとカレンダーをいただきました。今日、配布しております。ご家庭でご活用ください。