



げんきな子 H29. 歯科特集号

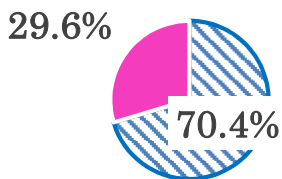
浜岡東小学校保健室



11月8日は、「いい歯の日」です。この機会に、歯や口腔の健康について考えてみてください。今回は、本校の「歯科受診率」「せいかつアンケート」の結果を紹介します。

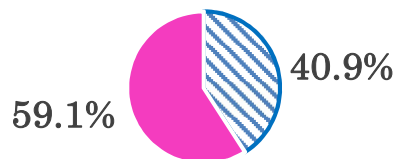


視力



■ 受診済み ■ 未受診

歯科



■ 受診済み ■ 未受診

- ・ 歯科検診で、受診が必要という紙をもらった人のうち、受診が済んだ人は、40.9% (11/1 現在) です。
- ・ 視力検査で、受診が必要という紙をもらった人のうち、受診が済んだ人は、70.4% (11/1 現在) です。
- ・ 眼科の受診に比べて、歯科の受診はハードルが高いようですが、目も歯も、一生使う大切な体の一部です。乳歯のむし歯も、永久歯に影響を与える場合があります。早めの歯科医受診をお願いします。

はみがきをしていても、自分では落としきれない汚れもあります。

9月の身体測定時に子どもたちにお話しましたが、受診が必要だと言われていない人でも、むし歯やむし歯になりそうな歯がないか診てもらったり、歯のお掃除のために、定期的な歯科医受診が大切です。

LET'S! プラークコントロール

- プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。
- うがいくらいじや落ちません。
- 歯みがきですべては落とせません
- 落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。
- 半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。

定期的な歯科医受診を

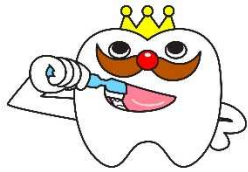
◆せいかつアンケート (9月～10月に実施)

「学校で、はみがきをしている」71.4%、「はみがきはめんどくさい」18%

「はみがきは当たり前」98.2%、「はみがきは大切」99.3%

⇒ はみがきをめんどくさいと思っている人は少なく、大切に当たり前だと思っている人がほとんどですが、学校ではみがきをしている人は71.4%にとどまっています。

歯ブラシを持っていないと、磨きたくても磨けなくなってしまうため、ぜひ歯ブラシを持たせてください。よろしくお願いします。



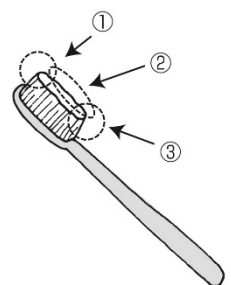
きゅうしょくご は 給食後の歯みがきにチャレンジ!

給食後の歯みがきについて、御理解、御協力ありがとうございます。習慣化されつつあるように感じています。今後も継続的に、御家庭でも呼びかけていただき、歯みがきをがんばっている子どもたちをぜひほめてあげてください。



正しく知る+正しく使う…歯ブラシクイズ

(1) 歯ブラシは、歯の①奥、②中央、③手前をみがくときの使い方によって毛の部分に3つに分けられ、それぞれに呼び方があります。①～③の順に正しいものはどれ?



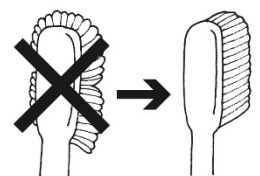
- A. つま先・わき・かかと
- B. つま先・土ふまず・かかと
- C. あたま・からだ・あし

(2) 歯ブラシの毛の硬さには大きく分けて3つありますが、すみずみまで時間をかけて、ていねいにみがくに適しているといわれるものはどれ?



- A. かため
- B. ふつう
- C. やわらかめ

(3) 歯ブラシは使い続けていると毛が弱ってみがく効果が落ち、雑菌も増えるので、定期的に交換を。目安はどのくらい?



- A. 2週間に1度くらい
- B. 1か月に1度くらい
- C. 3か月に1度くらい

給食後の歯みがき、
がんばっている子が
多いです!
習慣になるといいです。

