

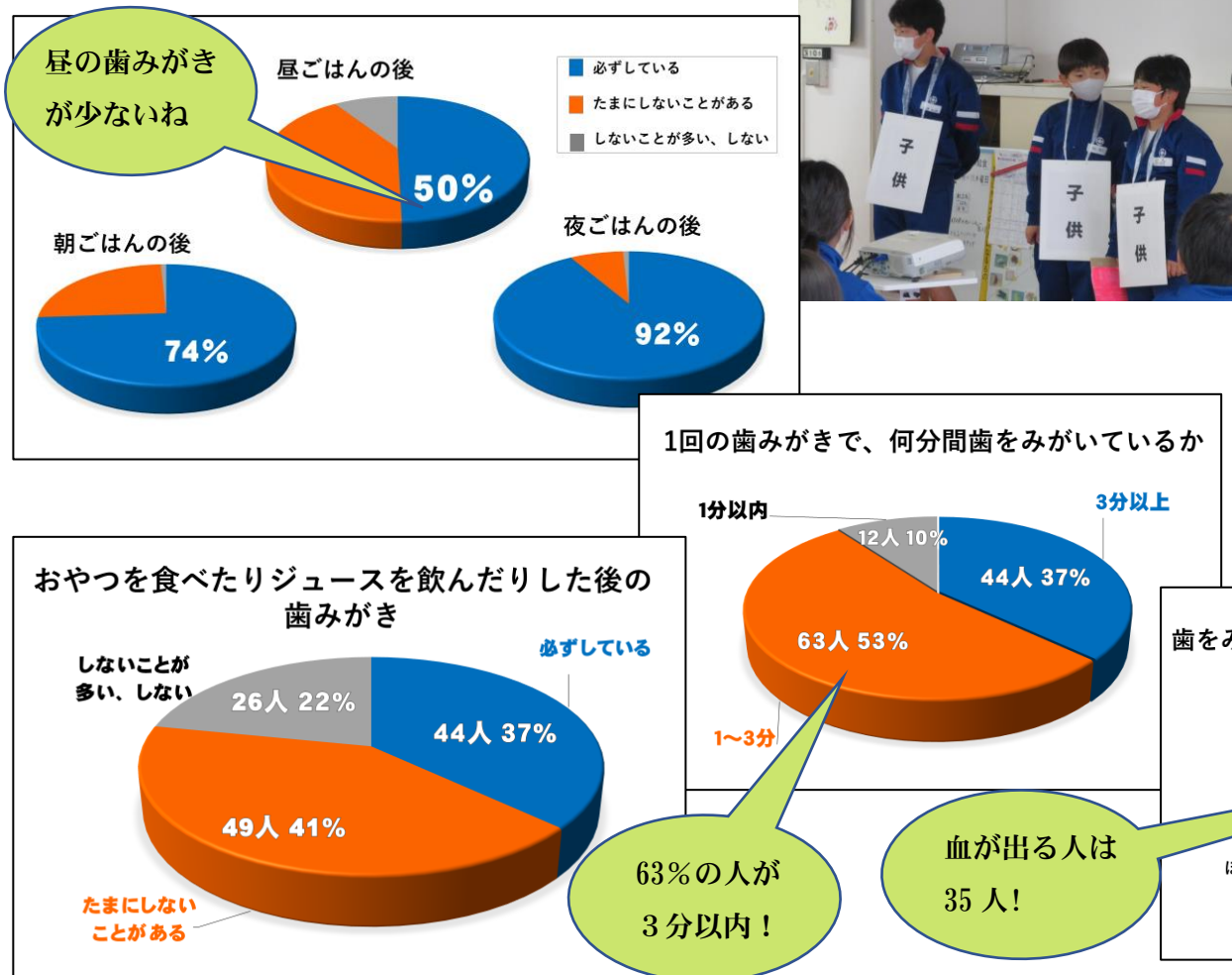
# 学校保健委員会だより

令和3年 11月 24日 黒部市立石田小学校保健室

11月10日(水)、4～6年生を対象に学校保健委員会を開催しました。(1～3年生は動画を見て学習しました。) 今回のテーマは、**歯と口の健康**についてです。4月に本校の歯科検診を担当して下さった、**学校歯科医の島田正史先生**を講師にお迎えして、歯に関することや、正しい歯のみがき方についてご講話いただきました。今回は、学校保健委員会の様子と講話の内容、保護者の皆様からお寄せいただいた質問についてご紹介します。

## ～保健委員会による発表～

4～6年生に事前にとったアンケートをもとに、保健委員会の子供たちが、石田小の歯に関する実態を、劇の中で発表しました。



**テーマ** : 今日から歯っぴー石田っ子

～正しい歯みがきで守ろう 歯と口の健康～

～島田先生の講演～ クイズ形式で楽しく学習することができました。

Q **歯垢とは、食べ物のカスである？** → **×**

→口の中にある細菌が、砂糖を食べたときに出る代謝物とその細菌のかたまりが歯垢の正体!

Q **むし歯の原因は歯垢である？** → **○**

→歯垢の中の細菌が酸を出して歯をとく。(人間の身体の中で一番硬い歯も、細菌はとかしてしまう) ちなみに、歯垢1mmの中に細菌は1億個いるそうです。とても恐ろしいです。

Q **歯肉炎の原因は歯垢である？** → **×**

→歯垢の中の細菌が毒素を出して、歯ぐきに炎症を起こします。

Q **歯垢がたまりやすいのはどこ？**

(①歯のみぞ、②歯と歯の間、③歯と歯ぐきの境目) → **全部**

Q **歯垢をとる方法は？** (①うがい、②歯みがき、③フロス) → **②、③**

→うがいだけでは、ネバネバの歯垢はとれない。



学校歯科医

島田 正史先生



## ★正しい歯のみがき方★

### ①かむところ・歯の外側・歯の内側

- ・歯ブラシの角度は基本、90度。  
※奥歯の裏側は、45度。前歯の裏側はブラシを立てる。
- ・動かすのは小刻みに1mmずつ。1つの場所を20回ずつみがく。
- ・歯ブラシを歯と歯ぐきの間にあてること。

### ②歯と歯の境目

- ・フロス（歯間ブラシ）を活用して歯と歯の境目の汚れをとる。

当日、時間の関係でお答えしていた  
だけなかった質問も含めてご紹介します！

## ～島田先生へのQ&Aコーナー～

### ○むし歯は身体にどんな影響をあたえるのか？

まず歯が痛くなる。そして集中力が低下し、ものも食べられなくなります。また、認知症になる、身体のおちこちに病気が出てくるなど、将来的に不都合をもたらします。

### ○歯みがきのタイミングについて（朝ごはんの前は？1日に何回？）

基本的にものを食べた後に歯をみがいてほしい。おやつやジュース等、砂糖入りのものを食べた後はみがく習慣を付けるとよいです。

### ○歯ブラシについて（ブラシの硬さ、電動か手動か）

ブラシは普通の硬さが一番よいです。また、電動でも手動でも、正しいみがき方であればどちらでもよいです。電動は、ブラシを動かさず当てるだけにしてください。

### ○歯みがき粉について（おすすめ、量）

多すぎると口の中が泡だらけになり、キレイにみがけないため、ブラシの半分くらいが適量です。また、種類については、“歯を強化する”フッ素入り歯みがき粉がおすすめです。

### ○長い時間、歯をみがくことは歯にとってよいことなのか？

長く丁寧にみがくことはとてもよいことですが、力加減や歯みがき粉の種類によっては、時に歯がけずれてしまうこともあります。やさしくみがくこと、そして研磨剤入りの歯みがき粉には注意しましょう。

### ○人工甘味料は、歯に悪影響をあたえるのか？

化学的に作られた人工甘味料ですが、その中でも「キシリトール」が唯一、むし歯菌に酸を作らせない糖です。また、歯を強くする効果もあり、歯にやさしい糖と言えます。

### ○保護者の皆様へ

11月の「いい歯の日月間」の取り組みとして、11月25日（木）～12月1日（水）までの間、歯みがきチェックカードを実施します。今回の重点目標は、「歯垢がたまりやすい部分を意識してみがくことができること」です。保護者の皆様には、お子さんへの声かけと実施後のコメントの記載のご協力を、お願いいたします。

### 保護者の方からお寄せいただいた質問について、島田先生に お答えいただきました！！

#### ◎仕上げみがきは何歳くらいまで続けた方がよいですか？

→いつといつたきまりはないですが、目安として、子供が自力で歯垢をとっていただければ、仕上げみがきを卒業してもよいです。きちんとみがけているか心配もあると思いますので、いずれは自立することを考え、数日に1回、数週間、1か月に1回と徐々に少なくしていくのがよいです。また、定期的に歯科で診てもらうこともおすすめです。

#### ◎子供がフロスを使用することで、歯間にすき間ができる、歯並びに影響する等の問題はないですか？

→フロスが歯並び等に影響を及ぼすことは一切ありません。むしろ、子供が自発的にフロスを使いたがることはとてもよいことです。ぜひ、使用をすすめてあげてください。

### 子供たちの感想

- ・これから1mmで20回以上、5分以上かけて歯をみがこうと思いました。
- ・今日教えてもらったことを自分の弟にも教えてあげたいと思いました。
- ・Q&Aの質問コーナーでは、なかなか聞けない質問に答えてくださってとても勉強になりました。
- ・歯垢は、むし歯と歯肉炎の原因になるということが分かりました。
- ・歯のみがき方はいつも気を付けているけど、まだまだ足りないことが分かりました。今日からすぐに始めようと思います。

