

# ほけんだより

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

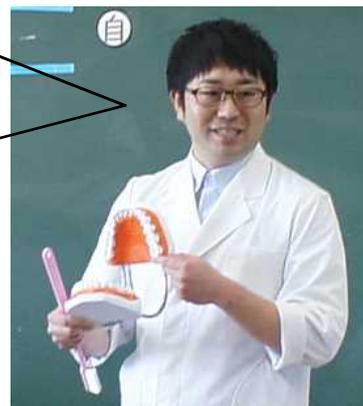
万田小学校保健室  
令和6年2月 9日発行



## 歯の保健指導が、ありました

3年生と6年生に、学校歯科医の福嶋先生より歯の保健指導をしていただきました。

- 食べたらはみがき。むし歯や歯周病を予防することが大切です。特に夜寝る前のはみがきは必ずしうすれずに。
- はぶらしの持ち方はえんぴつ持ちで、力を入れすぎないようにしましょう。1日1回は5分以上かけて、ていねいなはみがきを心がけましょう。
- むし歯は早い段階で治療しましょう。定期的に歯医者に通っていると、発見も早いです。
- 歯周病菌は口の中だけでなく、全身のいろんな病気に影響することがわかっています。



染め出しをして、自分の歯のみがき残しの部分を確認しました。その後、鏡を見ながら、赤く染まったよごれをはみがきできれいに落としました。



～子どもたちの感想より～

- 歯しゅう病はおとなの病気だと思っていたけど、子どももなることを初めて知りました。むし歯や歯しゅう病にならないように気をつけたいです。(3年生)
- 1本10秒かけてみがくこと、1ヶ月に1回ははぶらしをとりかえること、はみがきこをつけてみがいたらうがいを軽くすることがわかりました。(3年生)
- 自分の歯のどこのよごれがとれていないかわかったので、次からはみがきをするときは、そこを意識してみがこうと思いました。もっと歯を大事にしようと改めて思いました。(6年生)
- 自分がふだん、どれだけみがきたりしていなかったかがわかりました。また、歯周病が、いろいろな病気になるとわかったので、ていねいにはみがきをしていこうと思いました。(6年生)