

# すこやか11月

甲佐町立白旗小学校

令和6年11月5日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

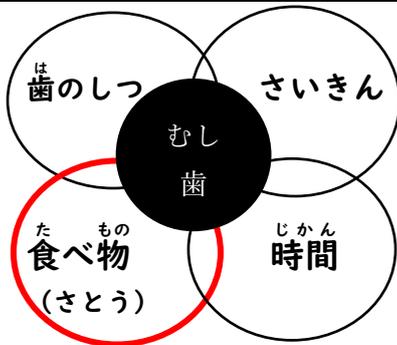
## ☆☆☆「いい歯の日教室」がありました☆☆☆

10月18日、町保健師の坂本さん、町歯科衛生士の山口さんをお招きし、2・6年生を対象に「いい歯の日教室」を行いました。2年生は学年PTA行事として給食試食会の後におうちの方と一緒に学習することができました。最後は、おうちの人から仕上げみがきをもらい、親子ふれあいの素敵な時間になりました。



### ★お話の内容★

〈どうして おし歯ができるの?〉



むし歯は、左の図のように4つの条件が合わさってできます。食べ物に気を付け、歯ブラシでしっかりと取りのぞくと、むし歯のできる要素が一つへります。

〈さとうって どれくらい とっていいの?〉

1日にとってよいさとうの量 (お料理等で使う砂糖の量も含まれます。)

小学生・・・12g

大人・・・20g

※サイダーやコーラなどの炭酸飲料水 (500ml) に51～57gの砂糖

サイダーは  
さとうが多い!



〈どんな おやつが いいの?〉

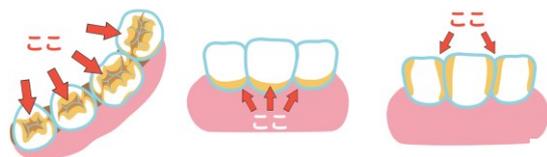


のみものは、麦茶や牛乳がおすすめです。



〈歯みがきポイント〉

- 「食べたらず歯みがき」
- 「むし歯になりやすいところをしっかりと」



- 「小学4年生までは仕上げ磨きを！」



# ☆☆☆ 11月はいい歯キラキラ月間☆☆☆

11月8日は「いい歯の日」です。

白旗小では、11月を『いい歯キラキラ月間』として、

第2回歯科検診や児童保健委員会の取組を行います。

また家庭との連携では、親子歯みがき週間を設けています。

ぜひ「親子歯みがき週間」をきっかけに親子のふれあいの場  
になってほしいと思います。



## とりくみ 取組①

第2回 歯科検診 11月8日(金) 13:30~

\*歯垢や歯肉の状態に応じて、歯科衛生士さんがブラッシング指導を  
してくれます。

## とりくみ 取組②

第2回 親子歯みがき週間 11月5日(火)~10日(日)

\*5日(火)に「染め出し用の綿棒2本」と「親子歯みがきチェック表」  
を配ります。我が家の目標をたてて、6日間は、家族で声をかけ合っ  
て取り組みをしましょう。親子で染め出しをして、一緒に磨き残しチェック  
をしてみてもいいですか。

★チェック表の提出期限：11月12日(火)★ご協力よろしくお願いします。

## とりくみ 取組③

3分間 歯みがき がんばろう！(児童保健委員会の取組)

\*日時：11月6日(水)~11月8日(金)の3日間

みなさん、お昼の歯みがき、3分間していますか？歯ブラシを口にく  
わえているだけの人はいませんか？みんなが給食後に3分間歯みがきを  
するように、保健委員会が中心となってよびかけます。歯みがきしたら、  
シートに好きなシールをはっていきます。

1学期の歯科検診の結果、受診が必要と言われた方で、まだ受診終  
了用紙が保健室に届いていないお子さんに対して、再度結果用紙をお  
渡します。ぜひ歯科医院を受診してください。治療済みの場合は、配  
付した用紙に保護者のサインをお願いします。

なお、11月8日の歯科検診の結果は、11月中旬から下旬ごろに  
全員へ配付いたします。

