



H27.6.19
三沢小学校
保健室 No. 7

湿度の高い日が続くようになりましたが、今のところ調子を崩す子は少なく、全校児童がそろそろ日が多いです。水泳指導が予定されている曜日は、朝が雨でも天候が回復すれば実施するので、プールカードの健康チェックをしっかりとお願いします。水泳に参加する基本として、毎日、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べてきてください。



歯・口の健康週間

ご協力ありがとうございました！！

☆染め出しテストから



(1～3年生の感想)

「赤いところをなくしたい」「次はもっときれいにみがきたい」「これからも頑張ってみがきたい」「もっときれいにみがけるようになりたい」「ていねいにできてよかった」などがありました。ほかに、「楽しかった」「緊張した」「ドキドキした」「ぬったのがあまかった」「へんなにおいがした」等がありました。→ 昨年までの染め出し錠剤は「ウェット」となると不評だったので、綿棒タイプの染め出しに変えてみました。錠剤よりよかったかなと思います。

(4～6年生の感想)

「去年よりていねいにみがけてよかった」「前より赤くなっているところが少なかった」という歯みがき上達の感想もありました！「歯と歯の間、歯と歯肉の境目、かみ合わせにみがき残しがあったから気をつけたい」「きれいにみがいたつもりなのに残っていたので1本1本ていねいにみがきたい」など具体的に反省した感想が多くありました。さすが高学年です。

(1～3年生の保護者の方の感想から)

- ・時間をかけてみがいたのに赤く残っている部分が多く驚きました。歯と歯肉の間をしっかりと仕上げみがきしたいと思います。
→ほかに「うまくみがけなかったところを仕上げたい」という感想が多くありました。これからもよろしくお願いします。
- ・思ったよりみがき残しがなくきれいでした。
→似ている感想が6人もありました。

仕上げみがき



ポイントは…

- 口の中をよく見ながら
- 確実に歯ブラシをあてる
- 細かく「シャカシャカ」と
- 痛がるほど強くこすらない

(4～6年生の保護者の方の感想から)

- ・もう少し1本1本ていねいに毎日みがけるとよいのですが・・・歯みがきに集中してほしいです。
- ・歯をみがかなければ気持ち悪い！と思えるくらいに、自然に歯みがきができるようになると思います。
- ・毎日時間をかけてみがいているのでかなり良くみがけていました。テストの結果を見て、週1くらいで歯間ブラシをしてあげようと思いました。

どうして歯みがきをするの？ と聞かれたら…

「どうして、歯みがきをするの？」と聞かれたら、なんと答えますか？

言葉で答えるのも良いですが、見て分かる次のような方法もおすすめです。

まずは透明のコップに水を入れておきます。次に（歯みがき剤をつけずに）歯みがきして、コップの水で歯ブラシをゆすぎます。濁った水を見せて「ほ～ら、〇〇ちゃんの口はこんなに汚れているの。」



だから、歯みがきをするんだよ」と言えば「歯みがきをする理由」が実感できます。

簡単にできるので、ぜひ試して下さい。



☆歯みがきカレンダーから（提出35人）

1～3年生は1週間1日3回・毎日仕上げをしてもらった子は17人中15人でした。良くみがけて気持ちよかったようです。

4～6年生は1日3回・夜は6分以上みがけた子が18人中7人でした。6年生は1人もいなくて残念！1日3回をクリアーの子は17人とほとんどでした。続くといいね！