



※表面を保護者の方、裏面を児童向けに作成しております。

11月8日は「¹1¹⁸いい歯の日」

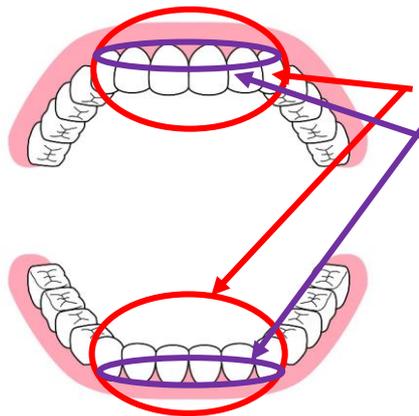
語呂がよいことと、年間の折り返しの時期でちょうどよいということがあり、11月に歯科検診を設定しています。今年は「いい歯の日」当日に充てることができました。

式根島小学校で日常的に取り組んでいる歯科保健活動は、以下の2つです。

- ①学校歯科医による「ブラッシング指導（歯垢染色）」（毎月）
- ②養護による「はみがきチェック（仕上げみがき）」（学年毎に日替わり）

この2つに合わせて、4月と11月に年2回の歯科検診を実施しています。

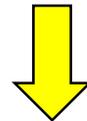
①は毎回、みがき残しの位置や歯科医さんからのアドバイスを「はみがきチェックシート」に記録をし、保護者の方にも確認をしていただいています。②は私が1人1人の口腔内を確認し、必要に応じてみがきなおしをさせたり、仕上げみがきをしたりしています。定期的・継続的に全員の口腔内を確認すると分かることがあり、とても面白いです。



<毎日のはみがきチェックから分かること>

- ・奥歯は時間をかけてみがくが、意外と**前側が丁寧にみがけていない**。
- ・特に、**唇で隠れている（見えにくい）部分に歯垢が残っている**。
（歯茎部分だけでなく、表面も）
- ・歯間の汚れは歯ブラシだけではとれない場合もある。
- ・生え変わりや第一・第二大臼歯の萌出で、**歯並びや必要な歯みがきの工夫がすぐに変わる**。

改善するためには…



- ・みがく**順番を決めて**、1～2本ずつみがくようにする。
（例：①右下②前下③左下④左上⑤前上⑥右上 の順番）
- ・**鏡を見ながら**歯みがきをする。
- ・**デンタルフロス**等も使用する。
- ・**歯ブラシを当てる角度**を変える。



特に、第一・第二大臼歯は奥歯のため、生え始めは背も低く萌出を確認しづらいです。萌出に早めに気づき、適切なみがき方をすることでむし歯予防に繋げることができます。

※**萌出の時期…第一大臼歯：6歳前後／第二大臼歯：12歳前後**

口腔内の成長も、身長や体重と同じように個人差があります。また、高学年の児童も生え変わりの時期であり、まだみがき残しがある子もいます。おうちでもぜひ定期的に「はみがきチェック」をしてみてください。



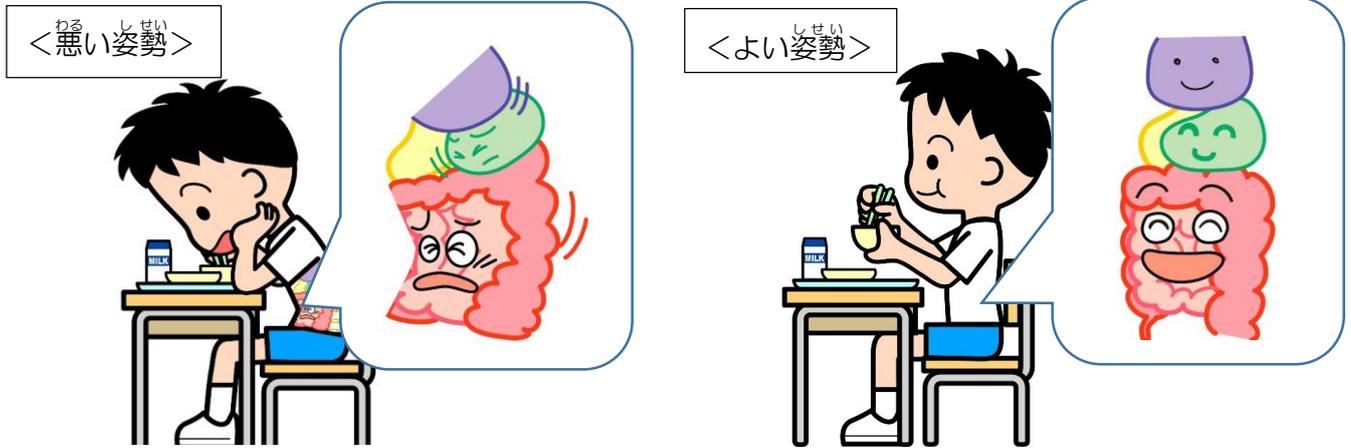
<11月 保健・給食行事予定>

8日（木） 歯科検診（全学年）

※今月は検診があるため、歯垢染色はありません。



「姿勢を正しくする。」ということは、みなさんの心やからだのはたらきをよくすることです。例えば、座って食事をしている時の姿勢が悪い/よい時ではからだの中がこんな風に変わってきます。



上の絵からわかるように、姿勢が悪いと、内臓がつぶされてしまいます。そうすると、内臓の機能が正しくはたらかなくなってしまいます。



胃…食べ物の消化がうまくできなくなる。



肺…深く呼吸ができなくなり、疲れやすくなる。



小腸・大腸…栄養の吸収や、不要物の排出がうまくできなくなる。

内臓のはたらきが
悪くなると…
(一部紹介)

みなさんのからだの中で働いている内臓に、こんなにもダメージがあるというだけでも姿勢をよくした方がよい理由が分かりますね。姿勢の悪さは内臓だけでなく、他のからだの部分や心にも悪影響があります。

正しい姿勢

<座っている時>



<立っている時>

