

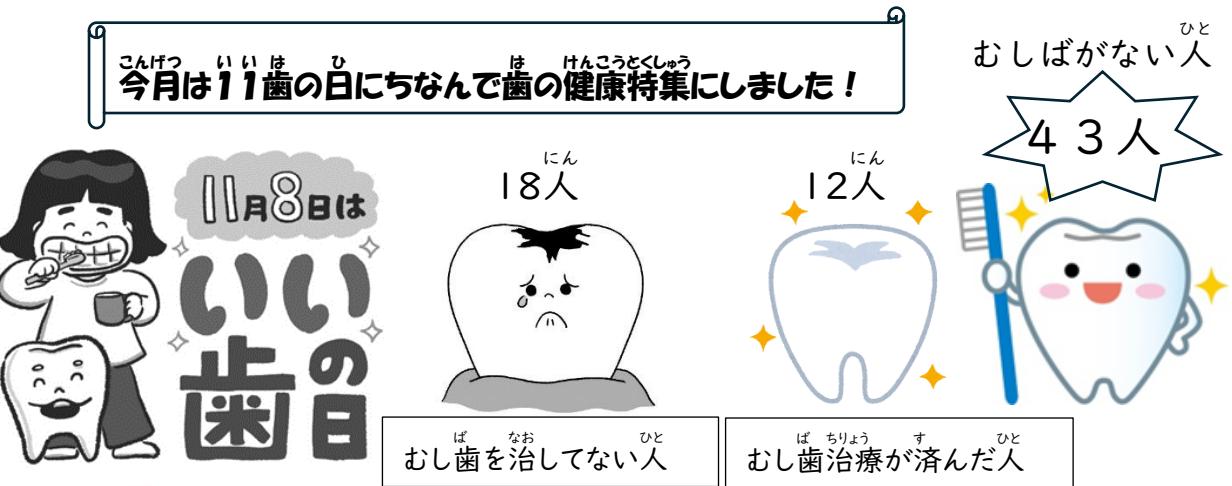


横瀬小学校 07/11/6

11月

8020運動ってなあに?

「8020（ハチマルニイマル）運動」は、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという取り組みです。自分の歯が20本以上あれば、食べ物をしっかりかんで、おいしく食べることができます。みなさんの歯は、おじいさん、おばあさんになるまで使えそうですか？いつまでも、自分の歯でおいしく食べることができるよう、今から歯を大切にしていきましょう。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。

~しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。

心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

歯科衛生士さんによるブラッシング指導（1・2年生）

ブラッシング指導では、歯のはたらきやむし歯になる仕組みをイラストやクイズを交えながら楽しく勉強しました。また、カラーテスターという染め出し液で、赤く染まった歯の汚れを鏡で見ながら一生懸命におとしていました。小学生の間は、乳歯から永久歯には生えかわるとても大切な時期です。永久歯は、一生使う大切な歯です。これからも歯や口の健康をしっかりと守っていくために、歯科衛生士さんから教えていただいたことを紹介します。



1年生

食べ方の習慣

食事やおやつは時間を決めて／好き嫌いせず、なんでも食べよう／食べたらみがこう

口の中に食べ物が入っている時間が長いほど、むし歯になりやすいです。同じ量のおやつでも、1回で全て食べるのと、3回に分けて食べるのでは、3回に分けて食べた方がむし歯になりやすいのです。また、ジュースやスポーツドリンクには、多くの砂糖が含まれています。なので飲みすぎには気をつけてください。水分補給には、水やお茶や牛乳をおすすめします。

歯みがきの習慣

おうちの方へ 10歳頃までは1日1回、夜の仕上げみがきをお願いします！

口の中の汚れを落とし、むし歯菌の活動をおさえるには、仕上げみがきが必要です。できる限り保護者の方に夜の仕上げみがきを続けていただきたいと思います。コミュニケーションの機会としてもお勧めです。



むし歯やみがき残しが多いのは、奥歯や奥歯のみぞ、上下の前歯、前歯のうら、歯と歯の間、歯と歯茎の間です。

定期検診について

年に1回は、定期検診を

歯と口を健康に保つためにも、定期的な検診をお勧めします。また歯科健診の結果、治療が必要なお子様は歯医者へ行っていただきますよう、よろしくお願ひします。