

ほけんだよい

5年生歯みがき号

2021. 6. 25 / 上宇部小保健室

今日、映像を見ながら歯みがきの大切さを学ぶ「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。

感染症対策のため、実際に歯みがきはできませんでしたが、新しい歯ブラシとデンタルフロスを配っているのので、帰ったら習ったことを思い出しながら使ってみてくださいね。

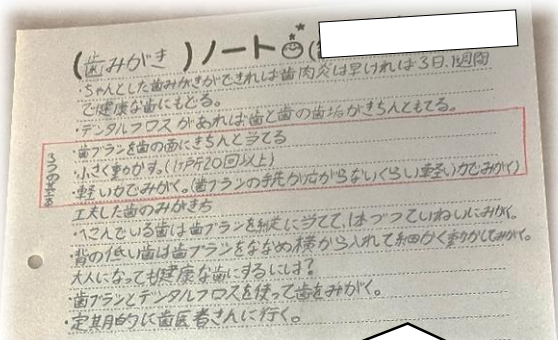
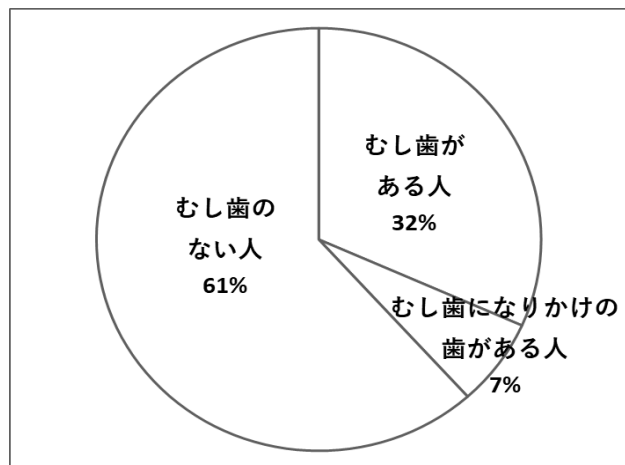


〈内容〉

- ☆歯ぐきのサインの見つけ方（①色、②形、③かたさ、④出血の有無）
- ☆歯についている汚れはプラーク（細菌のかたまり）であること
- ☆歯みがきは歯をむし歯から守るだけでなく、歯肉炎も防ぐことができること
- ☆正しい歯みがきの仕方とデンタルフロスの使い方
- ☆歯みがきをはじめ、勉強、スポーツ、習い事・・・
未来の自分のために毎日”やりきる”ことが大切だということ



【上宇部小5年生の歯の健康の様子】



上手にメモをとる人も！さすが5年生(^^)

保護者の方へ

「歳をとっても歯のある人は元気」という言い伝えがあります。

むし歯や歯肉炎で歯がなくなると、噛むことができなくなります。噛めないことは将来、低栄養→筋肉量や運動量の減少→食欲低下という悪循環につながります。また、体力の低下が気力の低下や転倒恐怖心に結びつき、外出を避ける、寝たきりの状態になるなど、さらなる悪循環につながります。

平均寿命の延びている今日、平均寿命と健康寿命の差をいかに小さくするか、高齢者が自立して暮らせる時間をいかに延ばすかという点で歯科保健が大きな役割を担っています。

子どものうちから適切な歯みがきや食事習慣（よく噛んで食べる、あまいものを食べすぎないなど）を身に付けるため、ご家庭での声かけをお願いします。