

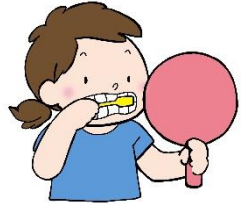
心と体の健康だより 5年特別号

れいわ ねん がつ にち かわさき し りつつはししょうがっこう ほけんしつ
令和7年1月21日 川崎市立土橋小学校 保健室

本校では歯科校医のクリニックをお願いをして5年生に向けた歯科指導を行っています。コロナ流行後は実施を控えていましたが、今年度はひさしぶりに実施をしました。歯ブラシやコップ等、準備していただきありがとうございました。

○学習の内容○

健康な歯肉の状態と歯肉炎になっている歯肉の状態を写真で見比べました。



どうして歯肉炎になるの？

細菌が増えやすい状態になると歯肉炎になるリスクが高くなります。

細菌が増えやすい状態とは、

- ① 口の中が汚れてプラークがついているとき
- ② 歯並びが悪いこと
- ③ 口で呼吸をしているとき
- ④ 永久歯が生えてくるとき
- ⑤ 歯と歯の間に虫歯ができて食べかすなどがつまったとき

今回は①について詳しくお話してくれました！

プラークってなに？

ご飯を食べたあとに歯磨きをしないでいると食べかすの中で細菌が増えます。それらをプラークと呼びます。プラークは歯の表面についた白い塊として目に見えます。



プラークはうがいでは取れません。歯ブラシで取ります。プラークがたまりやすい場所は歯と歯茎の境目あたりです。ここを磨くことで虫歯の予防や歯肉炎の予防になります。

染め出しをして口の中の汚れを見よう

口の中の赤くなっている部分を鏡で確認してワークシートに書きました。「先生みてみて！」とみんな歯を出して、楽しそうに染め出しをしていました。「意外に汚れてなかった！」「朝しっかり歯磨きしたのになんで～」など自分の朝の歯磨きを振り返っていました。

歯科衛生士さんから学ぶ 歯磨きのポイント

- ・歯ブラシの持ち方は鉛筆持ちで持つ。
- ・1本の歯に対して10秒磨く。
- ・歯ブラシは細かく動かして磨く。

こども 子供たちの振り返り



○毎日歯をみがいてデンタルフロスなどをたまにしていたけれど、歯染めをはじめとして、自分の歯がどこがきれいどこがきたないかわかりました。私は前歯がくっついている感じの歯並びなので、デンタルフロスをさぼらずやろうと思いました。

○いつも歯をみがくときに終える前に舌でさわってザラザラなところがないか確認して終わらせているけど、今日、歯をそめてみてわかったことはやれているつもりでも実際はしこうがついているから入念にやるようにしたいと思いました、みがきにくい歯の間もこまめにやるようにしたいです。

○この学習を通してぼくはたまに歯みがきがめんどくさいからてきとうにやっていたけれども、これからはめんどくさくても歯を守るためにていねいにやっていきたいなと思いました。

○今日の朝みがいた時は「もうじゅうぶんみがけた」と思っていたけれど、上の歯が真っ赤になっていたので、歯をみがくときは、今日赤くなった場所をよくみがきたいです。

○そめてみたら歯のところがけっこうピンクになってびっくりしました。歯科に行ったときと同じようにおしえてもらっていたからやってるつもりだったけど、できてなくてちゃんと意識してみがこうと思いました。手鏡を見ていなかったの、見てやろうとも思いました。

★振り返りの中で子供たちからでた質問に歯科衛生士さんが答えてくれました！いくつか紹介します。

○虫歯はどのように生まれるのですか？

→虫歯が発生するには「細菌・糖・時間・歯質」の4つの条件が必要になります。

○歯ブラシはどのくらいのひん度で変えたらいいですか？

→歯ブラシは月1回変えるのが良いです。ブラシに細菌が増えてしまうので。

○虫歯はなっても少なかったら歯ブラシでも治せますか？

→CO と呼ばれる虫歯になりかけの歯はきちんと歯磨きしていると再石灰化と言って治ることもあります。ですが、虫歯は基本的に治りません。虫歯にならないよう歯磨きを頑張りましょう！

○奥歯に汚れがあまりなかったのはなぜですか？

→ものを噛むことで汚れが取れます。よく噛んで食べることも大切です。

○歯ブラシが10分くらいなら、フロスはどれくらいやればよいですか？

→フロスは何分やるかよりも全部の歯と歯の間をみがくことが大切です。

○歯ブラシで強くみがきすぎるとどうなるのか知りたい。

→歯肉に傷がついたり、歯がけずれたりすることがあります。