

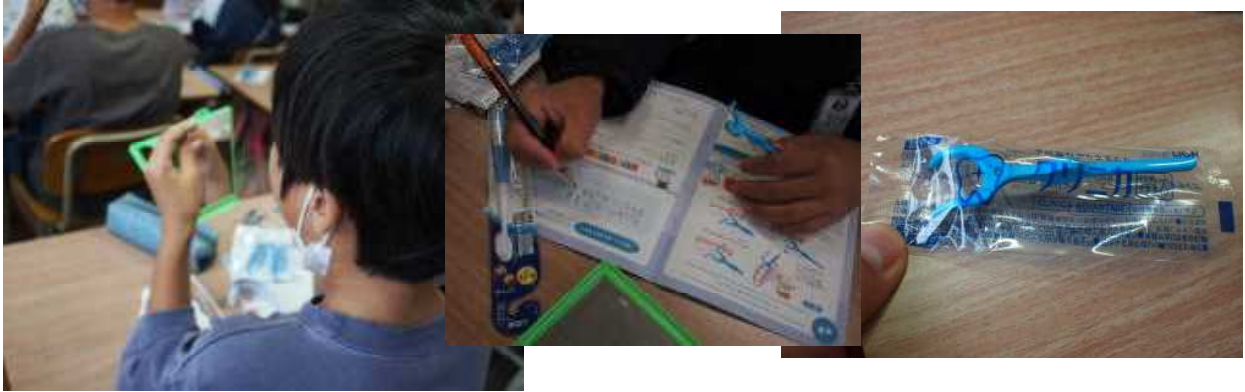
校長だより

和歌山市立八幡台小学校

2021.06.23

NO, 2 7

～～5年生のブラッシング指導～～



日本学校歯科医師会他の主催で「全国小学生歯磨き大会」がおこなわれました。全国的な「歯と口の健康週間」における取組です。DVD 視聴により「歯磨きの基本とデンタルフロスの使い方」を学び、その後クラスで実践をしました。デンタルフロス（歯間ブラシ）を使うと、歯と歯の間の歯垢を効果的に落とすことができるそうです。ほんのわずかの歯垢にも、数億個の雑菌が存在するそうです。未来の自分のため、しっかり歯の手入れをしてほしいと思います。

保健室からのメッセージ！

歯の病気の原因となる「歯こう」について

歯をみがかないでいると、歯の表面に、白あるいは黄色くにこった「歯こう」がたまっていきます。この歯こうが、むし歯や歯肉炎といって歯の病気の原因となり、きちんと歯みがきをしないと落とすことができません。毎日の歯みがきで、歯こうが歯にたまらないようにしましょう。次の歯みがきの3つのポイントをご家族みなさんと練習してみてくださいね。鏡をみながら、歯のすみずみまでみがくことが大切です。 保健室より



【歯みがきの3つのポイント】

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみにうごかす

