



ほけんだより

令和6年6月19日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎夕子

6月4日は「む」と「し」の語呂合わせから「むし歯予防デー」とされています。6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」として、歯や口の中に関心を持ち、むし歯予防をはじめ、口腔の健康について考える期間となっています。大社幼稚園では、歯の役割を知り、むし歯予防のために正しいハミガキの方法を身につけることをねらいとして、11日に「よい歯の集会」を行いました。今年度は、学校歯科医の高橋先生にも来ていただきました。

① ホールに全園児が集まり、最初は「はははのはなし」(作：加古里子)を読みました。歯は食べ物を小さく砕いておなかの中で栄養を取りやすくする、という大事な役割があること、食べ物のカスが歯に残ったままだと、歯が溶けてしまい、むし歯になること、などを知りました。

「歯が無くなるとご飯が食べられなくなる！」子どもたちは驚いていました。



② 高橋先生にハミガキのポイントを話をさせていただきました。



★ハブラシの持ち方

鉛筆持ちまたは軽く握る

★汚れが特に残りやすい場所

- ・歯と歯茎のはえぎわ
- ・歯と歯の間

→糸ようじなどを使ってきれいにする
(特に奥歯)噛み合わせの筋のところ

★磨き方のポイント

- ・ゴシゴシよりもハブラシを小さく動かし、1本ずつやさしくちょちょ磨き
- ・前歯や前歯の裏側はハブラシを縦にする
- ・奥歯から順番に磨くと磨き残しが減る

「入れ歯になるとご飯がおいしく感じない、と患者さんが言われます。」という先生の話が印象に残りました。いつまでも自分の歯で食べることができるようハミガキをしっかりしないといけないですね。

③ すみれ、ばら組は保育室でハミガキ指導を行いました。歯垢染色液を歯に塗って、汚れが残っていないか確認しました。「朝、ハミガキをしてきた」と答える子どもたち。ところが！鏡で口の中を見ると、歯が紫色になっているところがある！！びっくりした子どもたちでした。

どこに汚れが残りがやすいかももう一度確認しました。



④ 鏡で確認しながら、高橋先生に教えてもらった「ちょちょ磨き」でしっかりハミガキをしました。みんな、歯をきれいにするために必死に磨きました。高橋先生が一人ずつ磨き方や磨き残しをチェックしてくださいました。先生から「これからはしっかりハミガキをして、むし歯にならないようにしてください。」と子どもたちに話をされました。



- 今回の「よい歯の集会」で、ハミガキの方法を覚えた子どもたちですが、まだまだ一人ではしっかりと歯を磨くことができません。1日1回は保護者の方が仕上げ磨きをして、口の中の様子を確認しましょう。
- 毛先の広がった歯ブラシでは、せっかく磨いても汚れが落とせません。歯ブラシもチェックをするようにしてください。

お知らせ

21日(金)は給食試食会です。メニューや食べている量も気になるころですが、食事のマナー(はしの持ち方、使い方、お椀を持って食べる、など)や姿勢もしっかりと見ていただきたいと思います。

