



ほけんだより

令和7年6月18日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎夕子

「よい歯の集会」をしました

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、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、9日に学校歯科医の高橋先生に来ていただきました。

- ① ホールに全園児が集まり、最初は紙芝居「はぶらしシュシュッ」を読みました。

「歯を磨かないと、食べかすにばい菌がついて歯を溶かしてむし歯ができる。むし歯になると食べ物がよく噛めないからいろんな病気のもとになる。だからハミガキは大切。」というところが印象的でした。



- ② 高橋先生にきれいに歯を磨くポイントを教えていただきました。



★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
- ・(特に奥歯)噛み合わせの溝のところ

★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こちょこ磨き

- ・前歯や前歯の裏側はハブラシを縦に、奥歯は斜めにする。

- ・順番を決めて磨くと、磨き残しが減る

(先生のお勧めは奥歯から前に磨く、でした。)

- ★糸ようじやフロスを使って歯と歯の間を掃除する

- ★歯磨き粉を使って磨くと良い(フッ素が入っているため)

- ③ ばら組は保育室で高橋先生にハミガキの方法を見てもらいました。

歯垢染色液を歯に塗って、どこに汚れが残っているかももう一度確認しました。「わ~ピンク色になってる!!」びっくりの子どもたちでした。



汚れが残っているとチェックしてくださいました。

- ④ 鏡で確認しながら、高橋先生に教えてもらった「ちょこちょこ磨き」でしっかりハミガキをしました。ピンクに染まった歯をきれいにするため、みんな真剣に歯を磨いていました。



磨き残しがないか、鏡でチェックしながら高橋先生にもアドバイスをもらって磨きました。



今回覚えたハミガキの方法をしっかりと身に付けて、これから生えてくる永久歯もむし歯にならないように大切にしたいと思います。

ハミガキに関するお願い

- 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するようにしましょう。
- 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。
- 歯ブラシは子どもに合ったサイズを使いましょう。
- 歯ブラシを口にくわえたまま歩いているお子さんを見かけます。危ないので、ご家庭でも口にくわえて歩かないよう、話をしてみてください。
- ハミガキだけでなく、歯を丈夫にするために、「好き嫌いをなく何でも食べる」「硬いものもしっかり噛んで食べて、顎を強くする」といった、食事の注意点も教えていただきました。ご家庭でもぜひ取り組んでみてください。