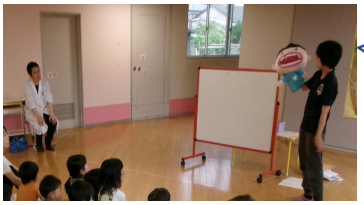
ほ け ん だ よ り

令和８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、むし歯を予防するためにはどうしたら良いかを知り、正しい歯みがきの方法を身につけることをねらいとして、８日に学校歯科医の高橋先生に歯みがきの方法やポイントを教えていただきました。

① 大社幼稚園ではおなじみの歯みがき指導で登場する「ぴかこちゃん」と一緒に、歯の役割や歯みがきをしないとどうなるのか、という話を聞きました。



歯みがきをしていないぴかこちゃんの口の中は、むし歯菌がいっぱいいました。歯には『食べ物を噛む』『話をする』『表情をつくる』『(力を出すときに)歯を食いしばる』の４つの働きがあります。歯に穴があいてむし歯になってしまうと、ご飯も食べにくくなるし、話もしにくくなってしまいます。

② 高橋先生に歯のために良いことと、きれいに歯を磨くポイントを教えていただきました。

むし歯になると大人の歯もきちんと生えません。歯を守るために大事なことは
①口の中のばい菌の数を減らす
②甘いものを食べる量を減らす(ダラダラと食べず、おやつは時間を決めて食べる、食べたら歯みがきをする)
③歯を強くする[歯に良いとされる食べ物(牛乳、ヨーグルト、小魚などのカルシウムの多いもの)、野菜、肉、卵も好き嫌い無く食べると良い]

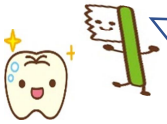
＜歯みがきのポイント＞

★むし歯になりやすいところ （念入りに歯みがきをするところ）
　〇噛み合わせ(特に奥歯)
　〇歯と歯の間：糸ようじやフロスはとても有効なので、大人の人に手伝ってもらう
　〇歯と歯茎のきわ
★磨き方のポイント
　〇１本ずつ小さくやさしくちょこちょこ磨き
　〇歯ブラシの向きを適宜変える(前歯や前歯の裏側は歯ブラシを縦に、奥歯の内側は歯ブラシを傾ける)
★歯ブラシの持ち方
　〇鉛筆持ちがおすすめ(細かいところまで磨きやすい)
★歯ブラシは子供用を使い、歯磨き粉は５ミリくらいつけて歯みがきをする

③ ばら組は保育室で高橋先生に歯みがきの方法を見てもらいました。
歯垢染色液を歯に塗って、どこに汚れが残りやすいかもう一度確認しました。鏡を見ながら、高橋先生に教えてもらった「ちょこちょこ磨き」でしっかりと歯を磨きました。

磨き残しがないか、鏡でチェックしながら磨きました。高橋先生にも歯の磨き方を確認してもらいました。みんないつも以上に真剣に歯を磨きました。

今回覚えた歯みがき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て欲しいと思います。



歯みがきに関するお願い

〇1 日に 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。
〇歯ブラシの毛先が広がっていないか確認し、定期的に交換しましょう。
〇歯ブラシを口にくわえて歩くとけがをする危険が高くなります。ご家庭でも注意しましょう。