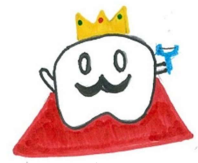


# 歯ッピー通信

## 全国小学生歯みがき大会

令和3年6月18日  
山県市立桜尾小学校  
No.3

お家の人と、いっしょ  
に読んでね!



[桜尾小歯みがきキャラクター  
歯科王]

スローガン : 歯と自分をみがこう!

例年4・5・6年生と一緒に参加している「全国小学生歯みがき大会」にコロナ感染防止のため、学年ごとに変更し参加しました。

この大会は、小学生の歯と口に対する健康意識を育てることを目的に、昭和7年の第1回から、毎年「歯の衛生週間」に開催されており、今年で78回になります。また、この大会には、日本国内だけではなくアジア6カ国の小学校も参加しており、これらのアジア各国の学校も含め約27万人の小学生が歯みがき大会を通じて、歯と歯ぐきの大切さ、上手な歯のみがき方を学びました。桜尾小学校も毎年、参加しています。DVDの映像で、歯の汚れの正体である細菌が歯垢（プラーク）の中で動いているようすを見たり、歯肉からの4つのサインを学び自分の歯肉のサインをみつけたりしました。また、**歯みがきの3つの基本**や**デンタルフロスの使い方**を練習したりもしました。その後、「歯みがきも、夢をかなえること



歯肉のチェックポイントを確認しました。

も、自分のために毎日やりきることが大切である」ということで夢の実現に向けて、夢と目標を「未来宣言カード」に書きました。是非、夢の実現に向けてがんばってください。



フロスの使い方も学び、実際につかってみました。

### 歯みがき大会の内容

- 歯肉炎を徹底的に解説
- 歯についている白くネバネバしたものの正体とは?
- 歯ブラシで歯垢はどのくらい落とせる?
- ちゃんとした歯みがき実践
- 大人になっても健康な歯ぐきを保つためには?
- 未来宣言カードについて

も、自分のために毎日やりきることが大切である」ということで夢の実現に向けて、夢と目標を「未来宣言カード」に書きました。是非、夢の実現に向けてがんばってください。

## 旭先生の歯ッピーコラム

歯のケガのお話  
のつぎです

中学生のスポーツ時の歯のケガ（破折）で多いのが、第1

位バスケットボール、2位バレーボール、3位サッカー、4位テニス、5位野球と  
なっています。つまり、人に衝突したり、相手の足・手が当たったり、ボールが当

たった時に歯が折れるケースが多いようです。ラグビーなどの激しく接触するようなスポーツだけでなく、一般的なスポーツの時にも「マウスガード」を使うのが望ましいのです。「マウスガード」にはスポーツ用品店

で売られている「既製マウスガード」と、歯科医院で選手一人ひとりの歯並びやお口の大きさにピッタリ合うように歯の模型上で精密加工成形する「カスタムマウスガード」があります。安定性の面からカスタムマウスガードが優れていますが、料金は保険が適用され

ませんので自費扱いとなります（約5,000円程度）。保存・清掃方法に注意することがありますので、かかりつけの歯科医院で相談して下さい。

りつけの歯科医院で相談して下さい。



ラグビーもと日本代表 福岡堅樹選手 カラフルなマウスガードをしています。



# 歯・口の健康啓発標語

保健委員会で、歯・口の標語を募集しました。保健委員会で優秀作品を選考した中から、さらに先生方で相談して10点の作品を選びました。この10点は県の「歯・口の健康啓発標語コンクール」に出品します。この他にも良い作品がたくさんありました。全部の作品を掲示する予定なので、ご覧ください。





\* 優秀賞

学年 組	なまえ	標語
1年	まつひき せな 松久 皇七	じぶんのは かぞくとおなじ たからもの
1年	むとう てっしん 武藤 徹心	あっはっは ぴかっとひかる はがすてき
2年	かさうら らいき 笠浦 徠輝	みがこうよ ゲームの技より 自分の歯
2年	たまい ゆあ 玉井 結愛	つづ 続けよう 歯みがき3分 歯は一生
2年	みかち えいと 三鴨 瑛斗	しあげは おやこ 親子の歯ッピータイム!
3年	おんだ なのは 恩田 奈乃羽	歯みがきは 手で口おおい コロナ予防
3年	まつひき いくや 松久 生弥	歯みがきを 毎日がんばる ぼくステキ
4年	まきた はやと 牧田 隼和	むし歯なく 永遠続く きれいな歯
5年	たまい ひろまさ 玉井 宏昌	歯みがきは 自分をみがく 第一歩
6年	なかしま しょうと 中島 匠翔	歯をみがく 努力は必ず 報われる

## 全国小学生はみがき大会 実習より抜粋

\* 歯肉の4つのサイン

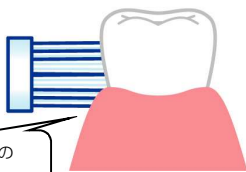
# 自分の歯肉をチェックしよう

サイン① いろ	サイン② かたち	サイン③ かたさ	サイン④ しゅっけつ 出血
			
赤、赤褐色、赤紫になっていませんか	腫れて丸く膨らみ、厚さが増していませんか	プヨプヨして柔らかい（引き締まっていない状態）ではないですか	綿棒で押したり、歯ブラシでこすると、出血しませんか

## \* 歯みがきの3つの基本

桜尾小学校の各手洗い場にも掲示してあります。

1 歯ブラシを歯の面にきちんとあてる



2 軽い力でみがく



3 小さきみに小さく動かす

