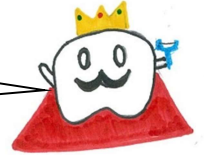


歯ッピー通信

令和3年7月18日
山県市立桜尾小学校

お家の人と、いっしょに読んでね!

No.4



「桜尾小歯みがきキャラクター 歯科王」

かぞくでめざせ！歯みがき名人！

どの学年も、夏の友の日課表に「はみがき」の項目を加えてもらいました。「早ね・早おき」や「勉強」などと共に、「歯みがき」も、学校へきている時と同じように「みがき残しのないいな歯みがき」を実行します。

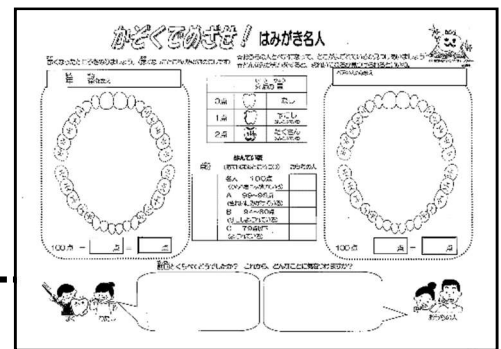
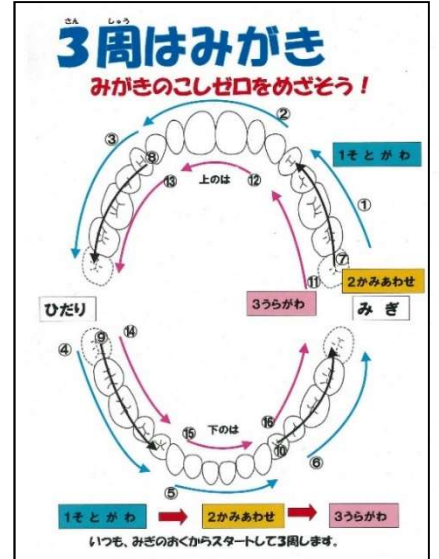
低学年の子の仕上げみがきや高学年はお口の中のチェックなど、子どもの歯みがきだけで、不十分な部分の大人のフォローをよろしくお願いします。

【3周はみがき】

1そとがわ、2かみあわせ、3うらがわという3周を歯ブラシは横向きに歯肉と歯のさかいめにあて、1～2本ずつ一箇所を20回くらいみがくつもりで少しずつ歯ブラシを動かします。

3周みがいたら、歯ブラシをたてにして、前歯の外側、歯並びで歯が重なっているところ、前歯のうらなどを3方向からみがいて自分で仕上げをします。このみがき方では、歯肉の近くを意識してみがくので、歯肉にいいと思います。夏休み中も「みがいた」だけでなく「みがけている」を目指して自分が今、どこの部分をみがいているのか考えながら、歯みがきをしましょう。夏休み中は、家族ぐるみで取り組んでください。

夏休みのうちの1日で、家族でプラークテストをして、はみがき名人をめざしてください。



旭先生の歯ッピーコラム



まいにち毎日あついですね！今月はスポーツドリンクのお話です。

スポーツドリンクは、すぐ計算された頼りになる飲み物です。

・・・ですが、
★非常に糖が多い。(500mlに角砂糖8個分)
★酸酸性度が高い。(PH(ペーハー)：3、5=歯のエナメル質が溶け始める数値を超えている)
飲みすぎに注意！(簡単にむし歯ができます。)

- あくまで、スポーツ時のドリンクです。
- 日常生活では必要ありません。
- 飲んだ後は水かお茶でお口をすすぐ等のことを頭において、かしく飲みましょう。

スポーツドリンクとは？

ナトリウムやカリウム、マグネシウムなど「電解質」が入った「イオン飲料」の一種です。

スポーツドリンクの主な成分とその役割

- 電解質**
 - 塩化ナトリウム(食塩)
 - 塩化カリウム
 - 塩化マグネシウム
 - 乳酸カルシウム など
 - 役割 電解質の補給
- 水**
 - 水
 - 電解質により吸収効率がアップします。
 - 役割 水分の補給
- 酸**
 - 果汁
 - クエン酸
 - 酸味料
 - アミノ酸
 - 酸化防止剤(ビタミンC) など
 - 役割 味の調整・保存性の向上
- 糖**
 - 砂糖
 - 果糖ぶどう糖液糖 など
 - ぶどう糖のほうが多い場合は、「ぶどう糖果糖液糖」となります。
 - 役割 エネルギーの補給

そのほか香料なども入っています。

各学年、歯科保健指導を実施しました

学校歯科医 旭先生をゲストティーチャーにお迎えし、各学年の歯科保健指導を行いました。

1年生は、授業参観で実施しました。

1年生 ミュータくんにまけるな!

はじめに「ミュータのうんち」の紙芝居を見ました。ミュータは、口の中のミュータンス菌のことで、口の中の食べかすをエサにして歯垢（プラーク）を作ります。（そのことをお話の中では「うんち」と言っています。）プラークから作られる酸で歯が溶けた状態が「むし歯」です。さっそく歯垢チェックのため、プラークテストをしました。1年生はプラークテストも初めてのことなので、お家の方のお手伝いもお願いしました。自分で鏡を見て赤くなったところを、プリントに記入できました。その後、赤くなったところを自分で歯ブラシの当て方を工夫してみがいたり、おうちの方に仕上げみがきをしていただいたりして、ピカピカにすることができました。



2年生 動物たちのよい歯甲子園

ねずみ、ライオン、ハイエナ、ゾウ、うま、パンダ、わにが、自分の歯のじまんをし、だれの歯が一番すばらしいのかを競うお話です。2年生の子と先生たちで、それぞれの役になりきって役割演技をしました。

人間の歯は、ねずみのように「かじる前歯」、ライオンやわにのように「ひきさく犬歯」、うまやゾウ、パンダのように「かみくだいたり、すりつぶしたりできる奥歯」それぞれの役割をする歯が全部そろっています。動物たちはみんな、そんな人間の歯がうらやましいと思っているのです。どの歯も大切な働きをしているので、大切に守りたいですね。



6年生 フッ化物の効果を知ろう

6年生は、フッ化物の効果について学習しました。卵のカラの成分が、歯と似ているので歯に見立て、酢につけて様子を観察しました。フッ素ジェルをぬった半分からは泡は出ませんが、塗ってない半分からは、泡がどんどん出てきて溶けている様子がよくわかりました。



酢に1週間つけた卵です。カラがすっかりとけて、中の膜だけになってしまいました。



～子どもの感想より～

フッ化物は少しめんどろだと思っていたけど、フッ化物の効果を知り、大切なことがわかりました。また、1回やるだけでは、あまり効果がないことを知ってこまめにやると良いことがわかりました。

* 3・4年生の指導は、都合により2学期に実施の予定です。5年生は歯みがき大会で実施しました。