



平成25年11月26日
湖南省立菩提寺小学校
保健室 No.15

は がく しゅう 歯みがきの学習をしました

PTA保健体育部より購入していただいたカラーテスターを使って、全学年で歯みがきの

学習をしました。(欠席した人には、後日してもらいます。)

1年生 「6才臼歯のみがき方を考えよう～つっこみみがきをマスター！～」

6才臼歯(=第1大臼歯)は、最初に生えるおとなの歯。かみ合わせの中心になる大切な歯です。しかし、一番奥にありでこぼこしているの、みがきにくい歯です。右の奥は右手で、左の奥は左手で、歯ブラシをななめにつっこむようにし、1本ずつていねいにみがきましょう！



2年生 「つぎつぎ生えるおとなの歯～前歯のみがき方をマスター！～」

生えたてのおとなの歯は、まだやわらかいため、むし歯になりやすいです。また、まだ生えてきてすぐの歯は、向きや大きさもバラバラです。1本1本ていねいにみがくよう心がけましょう。これから増えていくおとなの歯を、大切にしましょうね。



3年生 「“かむ”って大切！」

よくかむと・・・

☆食べ物が細くなり、消化吸収を助けます。

☆血の流れをよくし、頭(脳)の働きをよくします。

☆たくさんつば(唾液)が出るので、むし歯を防ぐ効果もあると言われています。

しっかりかむためには、じょうぶな歯が必要です。むし歯にならないように、しっかりみがきましょう。



～感想～

きょ年より赤いところが少なくなっていた。

大切にみがきたいです。

きれいにみがいているつもりでも、みがき残しがあるんだと思いました。

歯のでこぼこしている所や歯と歯の間が赤かった。

など・・・

4年生 「自分にあったみがき方を探そう」

歯ブラシの部位の名前を勉強しました。子どもの歯やおとなの歯の数、口の中の状態は人それぞれ違います。赤くそまった部分（みがき残しのあった部分）を思い出して、歯ブラシをうまく使い自分にあったみがき方を見つめましょう。



～感想～

こまかいところにみがき残しがあることがわかりました。

ハブラシに名前があることがわかりました。

かがみを見て、ハブラシをうまくつかうとよくみがけた。

自分のみがきかたがわかったのでよかったです。 など・・・

5年生 「歯ぐきの病気」



歯周病は放っておくとこわい病気です。歯ぐきも軽い力でマッサージするようにみがいて、歯周病を予防しましょう。歯も歯ぐきも健康でいたいですね。

～感想～

自分に合ったみがき方でみがきたい。

歯周病にならないようにはみがきをしたい。

こんなによごれているとは思わなかった。

きよねんに比べるときれいでした。 など・・・

6年生 「歯みがきとからだの健康」

歯周病について、もう一度確認をしました。口の中の健康は、からだ全体の健康にもつながります。歯みがきをしっかりと口の中を清潔にし、元気にすごせるといいですね。



～感想～

歯の根もとをしっかりとみがきたいです。

ちゃんとみがいて歯周病をふせぎたいです。

かがみを見てみがきたい。

歯ぐきもマッサージをしたい。 など・・・

歯の染め出しを通して、自分の普段のはみがきについて、いろいろ考えることや気づいたことがあったようです。

今回の学習を通して感じたことを心におき、これからも自分の歯を大切にしてほしい

と思います。おじいさん、おばあさんになってもしょうぶな歯でいられるよう、今から自分

の口の中の健康について考えていきましょう！

