

5年生のみなさんへ

# すこやか

平潟小保健室



## 「はみがき教室」を振り返って



**歯と体のためには  
おすすめのおやつは、これだ！！**

6月9日（木）、歯科衛生士の大槻 先生に来ていただき、保健室の滝と一緒に「はみがき教室」を行いました。内容は、

- ①歯肉炎について
- ②歯ブラシのチェック
- ③歯ブラシの動かし方

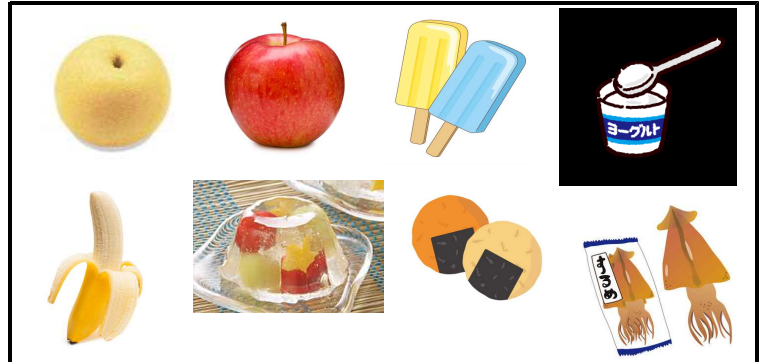


の3つでしたね。5年生のみなさんは、大槻先生のお話を聞きながら、自分の歯肉をしっかりと観察することができました。どこが歯肉炎になっているかを発見した人もいましたね。歯肉炎は、そのまま放置すると歯周病に進行し、むし歯でもないのに歯が抜けてしまうこともある怖い病気でしたね。早く発見して、ていねいに歯みがきをしましょう。

また、もしむし歯ができてしまった時は、すぐに歯医者さんに行って診てもらいましょう。5年生は、むし歯の治療を済ませている人が増えてきましたが、むし歯がない場合でも、半年に1回を目安に定期検診を受けるようにしましょうね。

今、みなさんはほとんどが永久歯になっています。それは、これから80年使う大切な歯です。将来の自分の健康のためにも、今からしっかりと歯の健康を守っていきましょう。

保健室



くだものやおせんべい、するめ、ヨーグルト、ゼリー、アイスはむし歯になりにくいおやつ。糖分が少ない、歯につきにくいものがおすすめです。治療した歯がある人は、ハイキューやぷっちょのように歯につきやすいものは、歯につめたものがとれてしまうことが多いのでさけたほうがよいでしょう。



～感想文～ **○みなさんの感想文から、一部をのせました。教えていただいたことをしっかり守って、生活しましょう。めざせ、健康な歯！**



今日の歯みがき教室では、歯周病は子供のうちから予防できることや歯周ポケットの中のみがき方を大槻先生に教えてもらってよかったです。歯みがきの大切さがあらためてわかりました。

歯周病は、歯を失う原因で一番多いことがわかった。歯周病は、小学5年生くらいから初期症状がでるが、早く気づいて歯みがきをていねいにすれば、まだ治せることもわかった。

今日のお話を聞いて、歯周病はこわいものだとなりました。今から、歯をきちんとみがいておくことが大切なんだなと思いました。正しい歯のみがき方を知れて、これからがんばりたいと思いました。

わたしは、むし歯ではなくて、歯周病で歯がぬけてしまうということがわかりました。むし歯でもないのに歯がぬけるのはこわいです。これからは、歯みがきをていねいにして、きれいな歯をめざします。

今日は、むし歯の話だけでなく、歯周病についての話だった。歯周病のおそろしさがわかったので、歯と歯ぐきのさかい目をこれから気をつけてみがこうと思った。



今日は、歯周病のことがいろいろわかりました。むし歯だけではなくて、歯周病の予防も考えて、毎日正しい歯みがきをしていこうと思いました。

今日、かがみで自分の歯ぐきをチェックしたときには、赤く歯肉炎になっているところはなかったけど、これからは歯ぐきにも気をつけて、歯みがきをしようと思いました。

歯をなくす確率が高いのは、歯周病だということがわかった。歯肉炎がみつかったら、ていねいにみがけば早く治せることもわかったので、これから健康な歯と歯ぐきでいられるように気をつけてみがきたい。