



## 歯の健康教室を実施しました

- 1:ねらい むし歯や歯周病の原因について理解し、予防するための歯の正しい磨き方を身に付ける  
2:講師 長堂歯科医院 長堂 忍先生 3:司会・説明 保健委員(砂川心優菜、大城璃莉)  
4:期日 6月20日(木)4校時

### ◆授業を受けての感想(一部抜粋)◆

唾液は、【消化・抗菌・潤滑・味覚・自浄・再石灰化・緩衝】など色々な作用があると知った。口呼吸ばかりしていると口の中が乾燥して唾液が少なくなると知ったので、これからは口を閉じて呼吸をすることを心がけたい。また、コロナやインフルエンザにかからないよう口の中を清潔にしようと思った。

むし歯になると削らないと治らないし、放置していたら大変なことになるので、早めに歯医者さんに行き、治療してもらうことが大切だとわかった。

食べ物を食べるときに酸が増えてくるため、間食が多いと歯が溶けやすくなることわかりました。私はよく間食をするし、食事をして長時間経ってから歯みがきをすることが多いので、これからは歯みがきのタイミングも気をつけようと思いました。

この講話で歯の大切さや唾液についての知識を学ぶことができました。

たまに歯みがきをしない事があっても大丈夫だろうとさぼっていたけど、面倒でも自分自身の健康管理ができるように、歯みがきを朝・昼・晩、続けようと思いました。

むし歯になる原因は、『歯の質、食べ物、口の中の細菌』だと分かりました。口の中の細菌を減らすためには、丁寧に歯みがきをしたり、糖分を取り過ぎないことだとわかったので、日頃から心がけていこうと思いました。

石田中のむし歯がある人は約25%で沖縄県の平均よりも多いということを知って何かショックだった。給食後の歯みがきタイムだけでなく、おやつや食事を食べた後は必ずみがくことが必要だとわかった。特に夕食後は時間をかけて丁寧にみがきたい。

クラスの歯みがき実施率をあげられるように声かけをがんばりたいです!

歯のかみ合わせが良いと、スポーツのパフォーマンスもあがることわかった。それに歯がきれいだと歯並びが良いと、清潔感がありカッコいいので、しっかりケアしていきたいです。

### 『歯科検診結果のお知らせ』 配布済みです

むし歯や口腔状態が悪い人は、早めに専門医に診てもらい、治療や相談をしましょう。  
治療が終わったら学校へ報告をお願いします。



## 鏡を見ながら歯磨きしてみよう！

1日に1回（夕食後がおすすめ）以上は、鏡をみながら、磨き残しがないうかをチェックしながら歯磨きしましょう。磨いた後の、歯ブラシのお手入れもしっかりすること！水気が残っていると、雑菌（カビ）が繁殖しますよ。



### 歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

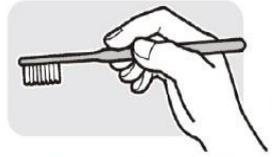
毛先がひろがっていたら替えましょう

### 歯みがき粉のつけ方



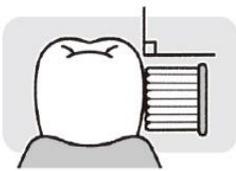
歯ブラシの2分の1くらいでオッケー

### 歯ブラシの持ち方



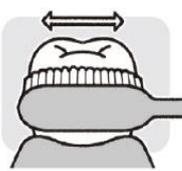
えんぴつを持つように軽く

### 毛先の当て方



歯の面にまっすぐあてます

### 動かし方



力を入れずにこちょこちょと細かく

歯ブラシが広がらないくらいの力がベスト

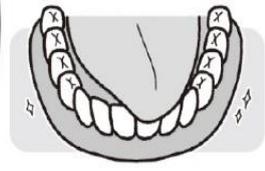
### みがく時には



1本1本ていねいに

10〜20本につき10〜20回が目安

### みがき終わったら



ツルツルになったか舌で確かめよう

## みがいた後の歯ブラシケア

1

### 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2

### しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

3

### 保管は他の歯ブラシと離して

むし菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

