

# ほけんだより6月②

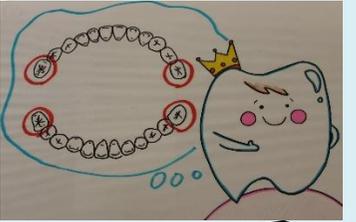
福山市立桜丘小学校  
2022(令和4)年  
6月発行 保健室

体重測定の後には歯の健康について各クラスでお話しました。

内容や感想を載せていますのでお家の人と一緒に振り返ってみてください。



## 1年生 歯の王様を大切にしよう



「歯の王様(第一大臼歯)」は、6歳頃から生え始める、前歯から数えて6番目の歯です。王様のすごいところは、**大きくてかむ力が強いこと!**他の歯をきれいに並ばせる役割があるところ! 弱点は、**むし歯になりやすいところ。**みんなの口の中にはもう王様がいるかな? それぞれ鏡で確認してみました。鏡で見ながらみがいたり、お家の人に仕上げみがきをお願いしたりして、歯の王様を守りましょう!



はみがきのポイントは、「こまかく、やさしく、おくばまで!」

## 2年生 おかしを食べ方に気をつけよう



むし歯になりやすいおかしには、甘くて歯にくっつきやすいもの、口中に残りやすいもの(あめ、チョコレート、キャラメルなど)があると学びました。その後、むし歯になりにくくなるおかしを食べ方を考えました。

- ★時間をきめて食べる!
- ★食べたら歯をみがく!
- ★おかしの組み合わせを考えて食べる!



### ～感想～

作戦の中でも一番大事な歯みがきだよ!

- これからは、歯をやさしく大切にみがきたいと思いました。こまかく、やさしく、おくばまでみがこうと思いました。
- むし歯になりやすいおかしを食べるときはお茶にしたり、組み合わせを考えて食べようと思いました。
- むし歯になりやすいおかしとむし歯になりにくいおかしを知れてよかった。

## 3年生 歯の役割を知ろう

「歯にはどんな役割があるんだろう?」ときくと、「物を食べられる!」「話せる!」などと教えてくれました。その他にも素敵な笑顔で笑えたり、歯を食いしばることで全力を出せることもお話しました。動物の歯と人間の歯の違いについても一緒に考えました。

### ～感想～

- おくばがむし歯になりやすいと知った。
- これからは、やさしくえんぴつを持ち方でしっかりこまかくみがきたいです。
- 歯の大切さを知った。 • 歯のいろいろな役割がわかった。



## 4年生 よくかんで食べよう



かむとどんなよいことがあるのか気になる人は4年生にきいてみてね!

よくかんで食べましょう、と言われるけれど、どんな良いことがあるのでしょうか。「ひみこのはがーぜ」という合言葉でかむことのよさをお話しました。また、歯をくいしばると力が出るというけれど、歯をくいしばるだけで本当に力が出るのでしょうか? それを確かめるべく、握力計を使って、実験をしました。

- ～感想～
- よくかむと色々な良いことがあるとわかりました。
  - 歯をくいしばらなかつたときと、くいしばったときの力の差がありすぎてびっくりした。
  - 昔のかむ回数は3990回、今のかむ回数は620回でこのことはびっくりしました。
  - おくばのみがき方は、歯ブラシをちょっと立たせれば良いと知った。

## 5, 6年生 健康な歯をつくろう



5, 6年生の歯科検診の結果から、むし歯になりやすい場所とその部分をどうやってみがいたらよいかを考えました。また、歯肉炎についても学び、どうしたらよいかを考えることができました。

- ～感想～
- 歯垢が原因で体にまで害を及ぼすことと、歯肉炎について知りました。歯垢の恐ろしさを知ったので、これから時間をかけて歯みがきをしようと思いました。
  - 歯ブラシだけでなく、デンタルフロスも使うとさらにきれいにみがけるとわかった。鏡をみながらやるとよごれがおちやすい!
  - 1番びっくりしたことは、歯肉炎は悪くなると色々な病気になりやすいということです。これからも歯を大切にしていきたい。 • これまでは工夫して奥歯をみがいていなかったため、45度に傾ける、歯ブラシを縦に当てて1本ずつ丁寧に1か所20回以上みがくなどの工夫した磨き方を実践したいです。

## 歯のクイズ

3年生に出した歯のクイズです。3年生はほとんどの人が正解していました。チャレンジしてみてください。

- Q1 歯がのびる動物がいる。○か×か?
- Q2 歯が何回も生え変わる動物がいる。○か×か?
- Q3 動物の中で1番歯が多いのは人間である。○か×か?



### 【答え】

- Q1: ○ うさぎやねずみは1日に0.5mm伸びるので、自分で少しずつ削っているそうです。
- Q2: ○ そうは6回、サメは死ぬまで生え変わるそうです。
- Q3: × 人間の歯は最大で32本です。最も歯が多い動物はかたつむりで1万本以上です。気になる人は調べてみてください。