

# ほけんだより

学校保健委員会号

令和6年7月

富山市立奥田北小学校

6月14日（金）に学校保健委員会を行いました。健康委員会が調べまとめた「歯と口の健康」をテーマに発表し、歯みがきや噛むこと、歯によい食べ物を食べることなどについて全校で学びました。



## しか けんしん だいもん 歯科検診クイズ 第1問

しか けんしん ぼ い  
歯科検診でむし歯があると  
いわれたけれど、  
いた はいしゃ い  
痛みがないから歯医者さんには  
行かなくてよい。



クイズを通して歯科受診の大切さを学びました。

むし歯があるときは、早めに受診すると  
治療の痛みが少なくなるよ！

むし歯がなくても定期的に  
歯医者さんを受診しよう！

## 歯と口の健康は歯みがきだけではありません！

よくかんで食べると…

- ①だ液によってむし歯の予防、ガンの予防  
便秘や肥満等の病気の予防に繋がる
- ②脳が刺激され、記憶力、集中力アップ！  
気持ちのコントロールにも繋がる
- ③運動能力が向上し、大事な場面でぐっとかみしめることで、強いパワーが発揮できる！



## 歯によい食べ物を食べよう！

砂糖が多く含まれる物や、歯にくっつきやすい食べ物はむし歯になりやすい食べ物。

むし歯の予防を予防するためには、丈夫な歯のもととなるカルシウムを多く含む物、歯に着いた汚れを落とす働きがある食物繊維を多く含む物がある。

## 正しく歯みがきをしよう！



1本ずつ、奥から順番にみがくことで、みがき残しが少なくなります。正しいみがき方の動画を視聴しました。習慣となるよう、ご家庭でも歯みがきをしながらかみください。

ライオン株式会社による  
歯みがきの歌の YouTube





口の中には、しっかり歯みがきをしていても1000~2000億個の細菌がいるよ。歯みがきをしていないと、なんと1兆個もの細菌が住み着いているんだ！

しっかり歯みがきをして、お口の中をきれいにしておくことは、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症予防にもなるよ！

## 学校保健委員会の感想を紹介します！

### 分かったことや、これからがんばりたいこと

- 歯によいカルシウムやタンパク質をいっぱい食べて、歯を丈夫にしたいです。そしてていねいに歯みがきをして、これからもピカピカの歯にしていきたいです。(1年生)
- よくかんで食べるとガン予防や、テストの点数が上がるということや、ちゃんと歯をみがかないと感染症にかかることもあることがわかったので、しっかりと歯をみがいて、よくかんで食べたいです。(2年生)
- たまに朝忘れてしまうことがあるけれど、歯みがきは忘れずしなきゃいけないと思いました。これからもすみずみまでみがいて、むし菌がないようにしたいです。(3年生)
- 私が、話を聞いて初めて知ったことは、よく噛むと、集中力が良くてたもてるということです。これからは、いつもよりも鏡をよく見て正しく、歯をみがいていこうと思いました。あと、甘い物をあまり食べすぎないようにしたいと思いました。(4年生)
- 歯をみがく順序は奥歯からということを知りました。また、今まできちんとみがけていなかったと思うので、今日教わったみがき方でこれからはみがきたいし、歯全体(特に、奥歯と歯の裏)をきれいにして、ピカピカの歯にしたいです。(5年生)
- 僕はスポーツをやっている、どのスポーツもよくかんでいたら良いと知り今度からよくかもうと思いました。あとお菓子やジュース虫歯になりやすいものや歯につきやすいチョコやキャラメルをあまり食べないようにしようと思いました。(6年生)

### 保護者の方の声も届きました

- 残念ながら参加できませんでしたが、娘から聞きました。歯みがきの大切さを実感したようで、早速当日から丁寧にみがいていました。これを習慣にしてほしいです。
- 健康な歯を保つことで、病気を防げたり、運動面、学習面でも良い方に繋がったりするので、毎回しっかり歯をみがいて、虫歯ゼロを目指して欲しいと思いました。
- 歯をしっかりとみがくことの大切さを学んだようで、家でもみがき方の工夫をしたり、兄弟でみがき残しのチェックをしたりしていました。