

桜谷小  
保健室  
H27.10

## 5年生・6年生編 健康な歯肉をつくる(歯肉炎のよぼう)

26日は歯科衛生士の瀬川和子さんから歯肉炎にかからないためのお話とブラッシングの方法を教えてくださいました。ひとり一人の口の中の様子もたしかめながら歯肉のくらべかたや歯ブラシの当て方などを学習しました。

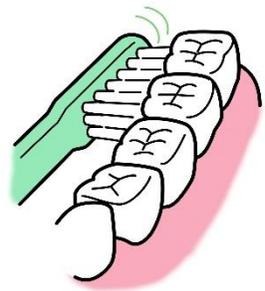


高学年になってくると、歯みがきがじょうずになってきます。えんぴつ持ちができて、歯にそわせながら歯ブラシを動かしていけるようになってきます。○むずかしい部分は、歯のうらがわ。前歯のうらは、歯ブラシのあてやすい方(前か後ろ)を当てること。  
○今、この歯をみがいている！

と意識してみがくこと。

○下のうらがわの歯をみがくときは、ベロがじゃまをしてみがきにくいことがあります。ベロの位置が一人ひとりちがいます。ベロが持ち上がる人は歯にそわせて入れる。へこむ人はそのまま横むけに入れること。

○今日のように、水だけでみがいてもヌルヌル(しこう)は取れてツルツルにできたので、この実感をおぼえておくこと。



## かむことがいい理由は？

○最後は1分間のブクブクうがいをしました。

来年度からフッ化物洗口が始まり「ブクブクうがい」をすることになります。その練習もやってみましたが、終わったあと「あごがだるい～」「息が苦しかった～」「息ができひん」という人がいました。うがいはあごの筋



肉を使います。顔には、額や目、口やあごまわりにいくつもの筋肉があります。体育の時間に、足やうで、せなかやこしがきたえられるのと同じように、からだを動か



かすことによって筋肉がつくられます。あごの筋肉も骨も「よくかんで食べる」ことで発達します。よくかめば、ツバ(だえき)が出ます。ツバは、口の中をきれいにしてくれるはたらきがあるため、むし歯きんが少なくむし歯になりにくいのです。また頭が刺激されて学習ができます。今以上にスポーツができるようになります。こんなにいいことがいっぱいあることを教えてもらった時間でも

あったので、食事のときは、いつもとは言いませんが、「口をとじてかんで食べる」ことを生活に取り入れていきましょう。昔は口をあけずくちやくちや音を立てないで食べるしつけがあり、そのことで自然にあごも発達、ツバも出ていましたが、今は意識しないとおとろえていくばかりです。みんなが実行したい内容には「よくかむこと」がたくさん書いてありました。

**\*きょうの学習でわかったこと、実行しようと思ったことを書いてもらいました。(みんなの代表です)**

★あごにもたくさんの筋肉があった。栢木晟さん

★あごの筋肉をきたえるためにちゃんとものをたべます。横山楓さん

★よくかんで食べる。中澤愛輝さん

★歯みがき粉を使わずに水だけでもきれいにあらえるので実行してみようと思った。高橋杏さん

★これからは歯肉炎にならないようによくみがこうと思った。はみがき一番!! 加納吏紗さん

★みがきにくいところは、歯ブラシを横にしたりするとみがきやすいこと。西川妃菜さん

★歯はゆっくりしていねいにみがいた方がいい。だえきは、

すぐくだいで食べ物を食べる時は、いっぱいかんだ方がいいことがわかった。

奥野大翔さん

★たまには歯みがき粉を使わずみがこうと思う。塚本美優さん・榎陸宇さん

★いつもがんばってみがかないと歯肉炎になりそうなことがわかった。西村琴菜さん

★はみがきの時間をのばしたい。大西健斗さん

★顔の筋肉が発達すると、一石3, 4, 5鳥もあると聞いた、それが一番びっくりした。西村由弘さん

★だえきがたいせつな役目をしていることを知った。奥野なごみさん

★よくかむこと。杉本春輝さん

