

ほけんだより 6月

桜谷小
保健室
R1. 6. 5

1年生・2年生・3年生のおうちのみなさんへ

先日は、染め出しチェックをしていただきありがとうございました。

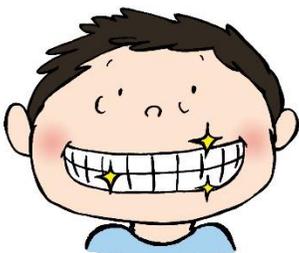
わが家の予防法 いろいろありました！

それぞれのおうちの予防法があって、子どもたちの歯の成長を見守っておられる姿がたくさん見られました。また子どもたちには「○○○するように」の声かけをするわけですが、言っただけに終わらせないで、おとながいっしょに行動してあげることが必要です。また「おかしのとに歯みがきをしない」など、改善できなくて困っておられるおうちもありました。

代表で紹介させていただきます。是非、「我が家にも取り入れてみよう！」「ひとつくらい、やってみようかな」と思われるおうちは試行されてはいかがでしょうか。ご一読ください。



多かった予防法



毎日の仕上げみがき
定期的な検診
食後のはみがき
歯科医のフッ素塗布
糸ようじ・歯間ブラシの使用
ジュースよりお茶を飲ませる
甘い物のあとはお茶を飲ませる
甘いものは控える
だらだら食べさせない

今年は、さらに「フロスや糸ようじ、歯間ブラシ」の使用、「ジュースの後にお茶を飲む」など、予防歯科に対する意識が高くなったなあと感心しました。

< 1年生 >

◆あまりジュースなどを飲ませないようにしています。歯間ブラシを使っています。横田さん

◆冷蔵庫にジュースは置かない、ジュースやアイスなど甘い物を続けて取らない、夜の仕上げみがきの後は糸ようじ（フロス）と仕上げみがきをしています。スプレーのフッ素をしています。長束さん

◆寝る前は仕上げみがきをしています。甘い食べ物は控えるようにしています。山田さん

◆今回はテレビを見ながらみがいたので、しっかりみがけていませんでした。「ながらみがき」は、歯によくないとわかったので明日からは歯に集中してしっかりとみがいてほしいと思います。宮崎さん



< 3年生 >

◆定期的にフッ素を塗布しに歯科へ行くようにしています。お菓子を食べた後は、なるべくお茶を飲むように声かけをしています。武本さん



◆仕上げみがきをすることと、歯ブラシをこまめに交換することです。北川さん

◆ジュースをあまり飲まない。お茶をよく飲むことです。森さん

◆歯みがきをしたあとは、絶対にお茶以外は飲んだり食べたりしないことです。谷口さん

< 2年生 >

◆砂時計を使い、夜は3分歯をみがくようにしています。塚本さん

◆飲み物は、基本お茶か牛乳、水にしています。小南さん

◆フロスを使用。定期的に歯医者に行っています。まだ乳歯が大半なので赤ちゃん用の仕上げみがきを使用しています。奥村さん

◆夜は必ず仕上げみがきをしています。でも生え変わりの時期でグラグラの歯があると痛がるので、最近しっかり仕上げみがきができないように思います。ジュースよりお茶を飲むようにしています。遠城さん

