


# ほけんだより はみがきょうしつごう 歯磨き教室号

令和5年11月22日 上島町立弓削小学校

11月6日(月)に、全校で歯磨き教室を実施しました。今治保健所から歯科衛生士の方に来ていただき、むし歯や歯周病の原因や予防するための正しい磨き方について教えていただきました。また、今年は歯の染め出し実習も行いました。赤や青に染まった自分の歯に驚きつつ、教えてもらった磨き方をその場で実践し、日頃の歯磨きの大切さや正しい磨き方の効果を実感しました。

弓削小ホームページ  
カラー版を弓削小学校ホームページに掲載しています。  
アクセスしてみてください。  
<https://yuge-e.esnet.ed.jp/health>



## 1・2年生「めざせ！はみがき名人!!」

## 赤く染まった「むし歯菌のうんち」に びっくり仰天！一生懸命磨いたよ。

やさしくみがけてうれしかったよ。小さくうごかすのがわかったよ。これから口のうらもするよ。べろでむし歯のうんちをなめてきもちわかったよ。これからは、かがみを見てはみがきをしたいと思います。つぎからははみがきをがんばりたいです。うんちがのこらないようにしていねいにみがきたいです。(1年生)



はみがきクイズにぜんぶせいかいして楽しかったです。歯をぴかぴかにしたいです。かがみを見ながら歯をみがくことを、気をつけます。むし歯菌がみんなの歯にうんちやおしっこをすることは、思いませんでした。みがきのこしがあって、びっくりしました。いもうとにやりかたをおしえてあげたいです。赤いえきたいが歯についていたので、これからはちゃんとみがきたいです。(2年生)

## 3・4年生「むし歯予防大作戦！」

## 鏡を見ながら教えてもらった磨き方で しっかり奥歯まで磨いてスッキリ☆

そめ出しがにがてだったけど、やってみたらめちゃくちゃキレイになってうれしかったです。もっと歯みがきを上手にしたいです。自分がどれだけみがけていないかがよく分かりました。しっかりおくまですることをわすれずにがんばりたいと思いました。歯を大切にしたいと思いました。正しいみがき方がよく分かったので、昼もそうみがいたら、いつもより気持ちいいしきれいな気がしました。これからはず〜とつづきたいです。(3年生)



鏡を見るのと見ないのとは全ぜんちがうよと言われた時、私はいつも鏡を見ていなかったで、今日から鏡を見ようと思いました。そめ出しで歯が真っ赤になって面白かったです。自分ではよくみがけていると思っていたけど、意外とプラークが残っていてびっくりしました。やさしく細かくを心がけようと思いました。鏡をよく見て時間かけて歯を磨きたいと思いました。前に書いていた約束事を守ってみると、ばいきんが取れたようなスッキリ感がありました。(4年生)

ねんせい は めいじん  
5・6年生「めざせ！歯みがき名人!!」

あか あお そ にがて はっけん  
赤と青に染めて、苦手ポイント発見！  
むし歯&歯周病予防で健康な歯を守る！

歯周病にかかると、もう歯をがんばってみがないと、治らないことがわかりました。僕は今度からがんばって歯をみがいて、歯周病対策をしたいと思います。僕は、次から歯周病に気を付けようと思います。あんな歯になつたら、ご飯が美味しく食べられないと思うからです。これからは、プラークが残らないように歯みがきをしようと思います。みがけていないところを夜みがくと、きんが取れたみたいで気持ち良かったです。毎朝歯周病になっていないかチェックしようと思います。一番心に残ったのは、歯が青くなったことです。今回の歯みがき教室が無ければ、青いところがむし歯等になっていたかもしれません。ありがとうございました。(5年生)



歯磨きをせずついておくと、取り返しのつかないことになってしまうということを勉強しました。自分の苦手なところやみがけていない所を見つけられたので、これからはしっかりみがけるようにしたいです。健康な歯のままでいられるように、がんばります。教えてもらったことを意識しながら歯をみがいていきたいなと思いました。家族にも教えて、ずっと歯を大切にできるようにしていきたいです。もっと歯を大切にするためにいろんなことを知っていきたくです。学んだことを家族に教えてあげたり、家で歯をみがくときに工夫したいなと思いました。



歯こうを調べた時に、思いの外赤がいっぱいあったのでびっくりしました。自分が予想していたおく歯はみがけていて、前歯の間やくぼみがみがけていませんでした。これからは、歯周病やむし歯にならないように気を付けてみがないたり、歯ブラシの先やかかと等を使ってみがきたいです。自分ごとでもきれいに磨いていると思っても、実は磨き残しがたくさんある事に、ビックリしました。歯のちゃんとした磨き方を教えてもらった通りにすると、きれいに落ちました。家や学校の昼の歯磨きの時間にしっかりやりたいと思います。(6年生)



こうかてき はみが ほうほう  
効果的な歯磨きの方法  
は けさき あ こうかん  
(1) 歯ブラシは毛先が開いたら交換する。  
は け ぶぶん ちい  
(2) 歯ブラシの毛の部分は小さめ。  
ちから ぬ みが  
(3) 力を抜いて磨く。  
は ちい うご  
(4) 歯ブラシは小さく動かす。  
は えんびつ も も  
(5) 歯ブラシは鉛筆を持つように持つ。  
かかみ み  
(6) 鏡を見る。

