



令和元年 7月5日
川口小学校
養護教諭 矢野加純
No. 6

歯みがき教室



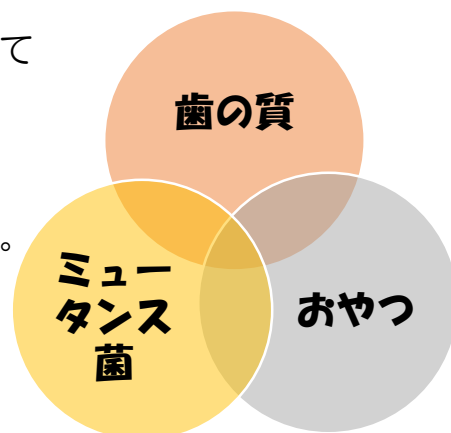
6月28日に歯科衛生士の岡村香織さんによる歯みがき教室がありました。一人ずつ手鏡で口の中をチェックしながら、歯のみがき方や、歯ブラシの持ち方を教えていただきました。その後は、歯の染め出しをし、歯のみがき残しがないかを調べました。



岡村香織先生

右の三つの要因が重なって虫歯になります。

- 歯質がよい。
- おやつのだらだら食べ。
- ミュータンス菌



食べたあとは必ず歯みがきを！
週1回のフッ素洗口もとても大切です。

染め出しで青や紫になった歯を...



鏡で歯をよく見ながら、一本ずつやさしくみがきます😊



まいにちの毎日飲んでいるという人もちらほらいた

ジュースには砂糖がたくさん！

なんとコーラやカルピスには 56.9g
アクエリアスにも 24g もの砂糖が含まれています。
持ってみると重さにびっくり！



保護者の方へ

歯みがきしたあとの仕上げみがきも大切です！小学生は 6年生まで仕上げみがきをしていただきたいです。
中には、お家の方にしてもらっている児童もいました。
また、歯ブラシは後ろから見て毛が見えていたら新しいものに変えてください。毛が見えていなくても1か月に1回変えるといいですよ。
笑ったときに「ピカッ」と光る歯だと素敵ですね！

－配布物－

○子供用歯ブラシ

→歯みがき教室の際に頂いています。毛先が開いている歯ブラシの交換や、仕上げみがき用などに、ぜひ使ってください。

○生活リズムカード

7/8～7/14までの一週間分の生活リズムカードを配布しました。
ぜひ家族でチャレンジしてください。

提出締切日は 7月16日(火)です。