



ほけんだより 6月

6月の保健目標

歯を大切にしよう

東山小学校 No.3

おうちの人と一緒に読みましょう。

約3か月の休校期間が終わり、学校が再開となりました。久しぶりにみなさんの元気な声を聞いて、とてもうれしい気持ちになりました。毎日の検温やマスクの着用など今までとは違った学校生活で、大変なこともあると思います。しかし、これはみなさんが健康に過ごすためのきまりです。一人一人がきまりをきちんと守り、全員で感染症予防に取り組みましょう。

保護者のみなさま

学校再開に伴う新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について【重要】

6月1日（月）から通常授業が再開となります。それに伴い、新型コロナウイルス感染症対策をしばらくの間、以下のように実施していきます。引き続き、ご理解とご協力よろしくをお願いします。

① マスクの着用・手洗いを徹底させます。

学校で過ごす間は、全員マスクを着用します。また、以前よりも手洗いの回数が増えることとなります。ハンカチとマスクは毎日必ず持たせてください。また、床に落としてしまったり、なくしてしまったりしたときのために予備のマスクとハンカチをランドセルの中に常備させてください。どちらにも必ず記名をお願いします。

※床に落としてしまったマスクは学校で用意したビニール袋に入れて持ち帰ります。

※政府から配られた布製マスク（2枚目）は、学校で保管し、マスクを忘れたときに使います。

② 健康チェックカードによる検温チェックを行います。

毎朝、教室に入る前に健康チェックカードで検温チェックを行います。ご家庭で検温・健康観察を確実にやり、カードに記入して持たせてください。健康チェックカードの紛失・破損の場合は、連絡帳にご記入いただき、学校にご連絡ください。

また、体調が悪い場合は、無理をせず、ご家庭で休養させてください。

【欠席の基準】

- ・発熱がある。（平熱より高い。）
- ・明らかな風邪症状（咳、強いだるさ、息苦しさ等）がある。

③ 体調不良の場合は、体温等にかかわらず、早退となります。

体調不良の場合のお迎えは、第2保健室（会議室）までお願いします。



④ フッ化物洗口・給食後の歯みがきを一時的に中断します。

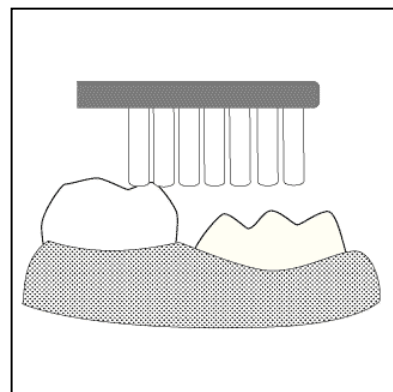
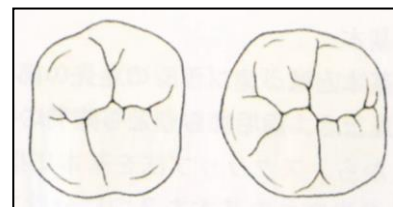
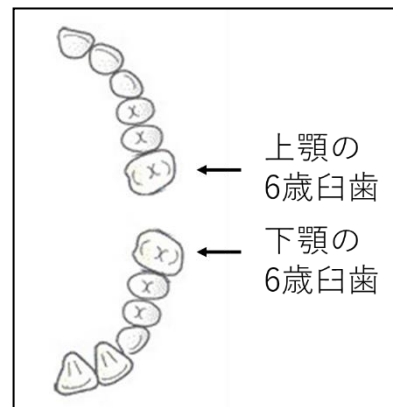
新しい生活様式になれるまで、しばらくの間、フッ化物洗口と給食後の歯みがきはしません。歯みがきの回数が減ってしまいますので、ご家庭での歯みがきをよりていねいにするようにしてください。また、例年6月に実施していた学校歯科医の先生によるブラッシング指導も中止となりました。裏面に各学年の指導内容載せていますので、お子さんと一緒にお読みください。

小学1年生の歯みがき

～目標：6歳臼歯（第一大臼歯：前から6本目の歯）のかみ合わせ面がみがける！～

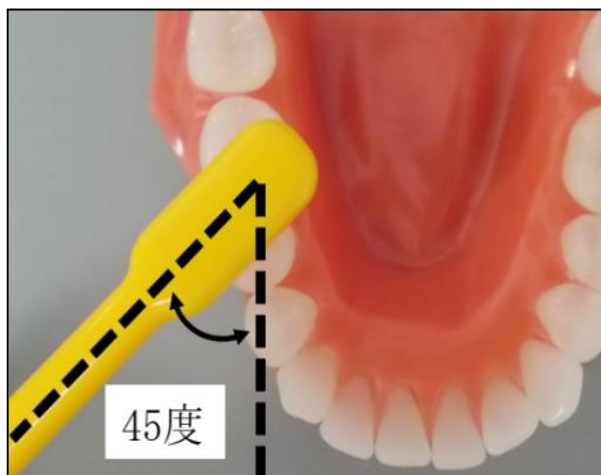
● 口の中の特徴（6歳臼歯の存在）

1. 5～6歳前後に、乳歯の奥に生えてきます。
2. 6歳臼歯の特徴
 - ① 永久歯の中で最も大きい歯。噛む力が一番強く、食べる時に中心となる歯です。
 - ② 歯並びやかみ合わせの基本となる歯。乳歯から安定した永久歯への交換を進めていく上で、重要な位置を占める歯です。
3. 6歳臼歯は、むし歯になりやすい。理由として、以下のことがあげられます。
 - ① かむ面の溝が、複雑である。
 - ② 生えたばかりの歯は、未熟で酸に弱い。
 - ③ 乳歯列の奥に生えてくるため、生えたことに気づきにくい。
 - ④ 生え始めは背が低く、歯ブラシの毛先が届きにくいいためきれいにみがけない。
 - ⑤ 完全に生えるまでに、1年程度かかる。
 - ⑥ 上下の6歳臼歯がかみ合うまでの期間が、幼稚園～小学校の低学年と長く、その間は食べ物をすり潰すことに参加できない。



● 6歳臼歯かみ合わせ面のみがき方

1. 歯ブラシの毛先を6歳臼歯のかみ合わせ面まで届かせる。
2. 歯列に対して45度、頬の方からみがく。
この場合、口を大きく開けすぎると、頬が緊張して、横から歯ブラシが入りにくいため、少しだけ口を開けてみがくようにします。頬側からだけでなく、内側からみがくこともできます。



小学2年生の歯みがき

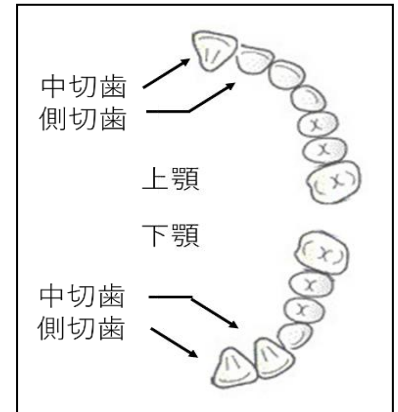
～目標：前歯の外側（唇面）がきれいにみがける！～

- 口の中の特徴

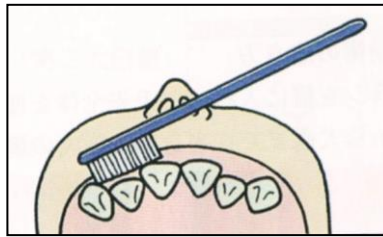
下顎の前歯が生えるのに次いで、上顎の前歯が生えてきます。

- この時期の前歯がもつリスク

1. 生え始めの前歯は「ハ」の字に生えてくる。
2. まだ口が小さいため、大きな永久歯がきれいに並びにくい。
3. 横から歯ブラシを当てても、でこぼこしていても、引っ込んである部分には、毛先が当たらない。



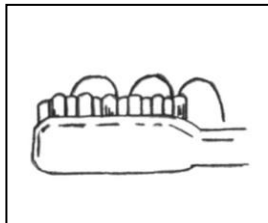
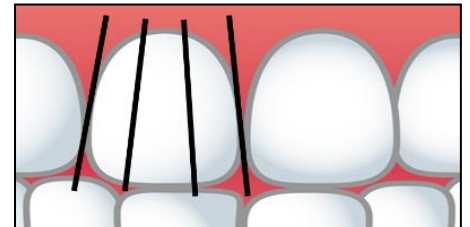
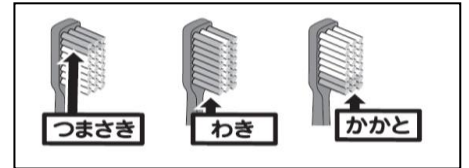
生え始めの前歯



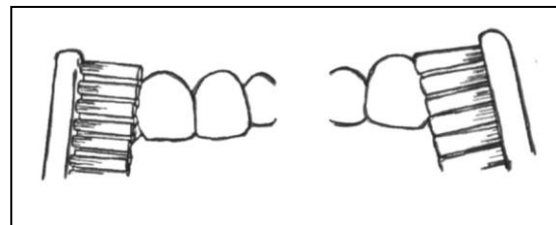
歯ブラシの当たらない歯がある

- 上顎の前歯の外側（唇面）のみがき方

1. 歯ブラシの毛先を「つま先」「わき」「かかと」の3つに分けて指導する。
2. 歯の面を3つに分けてみがく。歯の表面は、すべて曲面なので、歯ブラシの毛先を直角に当てるために、1本の歯面を3つに分けて考えると理解しやすい。
3. 「引っ込んでいる歯」「横がでこぼこしている歯」「反対側のでこぼこしている歯」に分け、少なくとも3方向から歯ブラシの毛先を当ててみがく。



中央部分は、毛先全体を使ってみがく



左側部・右側部は「わき」を使ってみがく

- 側切歯（正中から左右2番目の歯）が生えてきます。特に、生え途中は隣接面（歯と歯の接する面）も含め、ていねいな歯みがき指導が必要です。

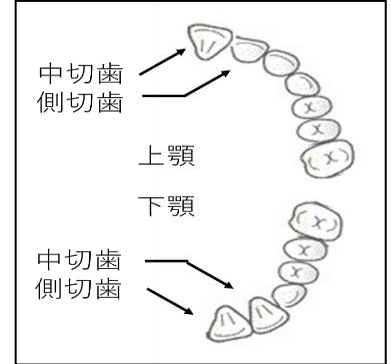


小学3年生の歯みがき

～目標：前歯の内側（舌側）がきれいにみがける！～

● 口の中の特徴

上・下顎とも前歯各4本が生えてきます。内側（舌側）の歯みがき指導を行います。



● 前歯の内側がもつリスク

1. 下顎の前歯の内側は、スプーンのような形をしているため、歯ブラシが当たりにくい。
2. 歯ブラシを横から入れてもみがけない歯がある。



下顎の前歯の舌側



横から入れてみがいてもみがけない歯がある

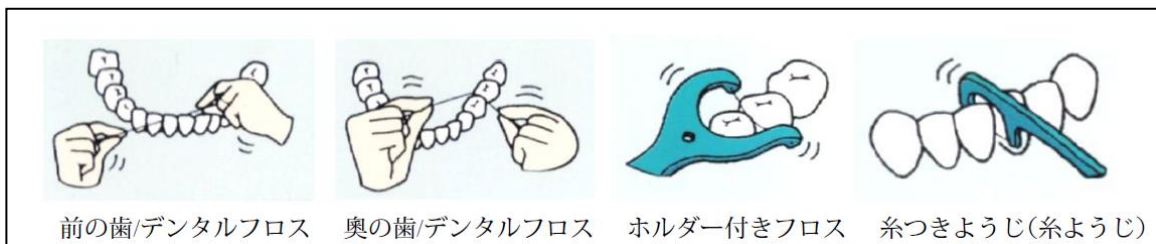
● 下顎の前歯の裏側のみがき方

1. 歯ブラシを縦に入れて、毛先全体を使って、一本ずついねいにみがく。
2. 犬歯から犬歯までの6本を、歯と歯肉（歯茎）の境目まで、歯ブラシの毛先を当ててみがく。
3. 歯ブラシを縦に入れて、歯ブラシの「かかと」を使って、みがくのも効果的です。



● 歯間部清掃用具（デンタルフロス）

1. 歯と歯の間の歯垢（プラーク）は、普通の歯ブラシでは、なかなか除去できませんので、デンタルフロスを使用します。
2. 歯肉を傷つけないように、静かに歯と歯の間に入れ、前後・左右に動かして、歯垢を除去します。



小学4年生の歯みがき

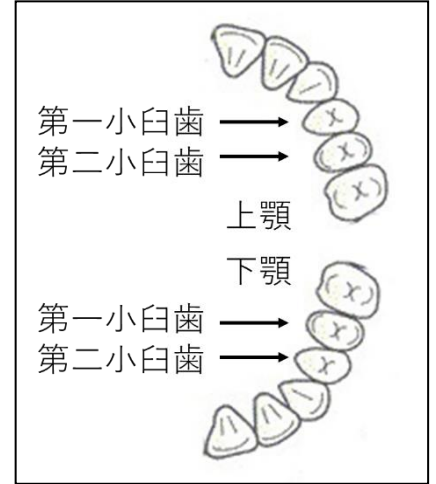
～目標：小臼歯（前から4・5本目の歯）がきれいにみがける！～

- 口の中の特徴

6歳臼歯と前歯の間に小臼歯が生えてきます。

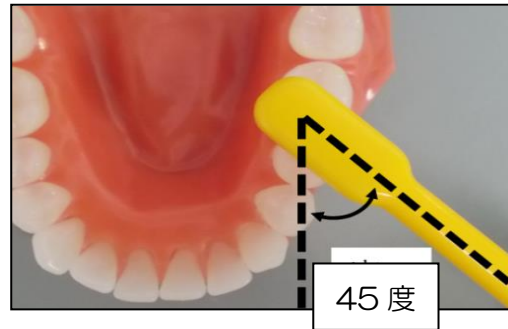
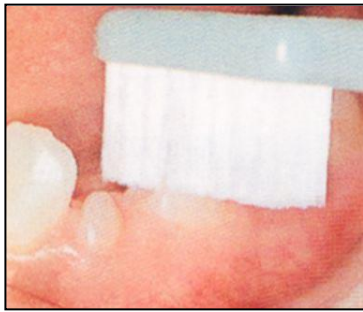
- この時期の小臼歯がもつリスク

1. 生えたばかりの小臼歯は、他の歯と比べて背が低い。
2. 生えたばかりの歯は、背が低いため、歯ブラシが届きにくい。

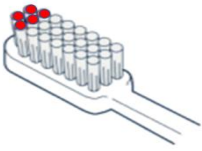
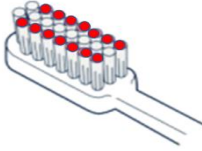
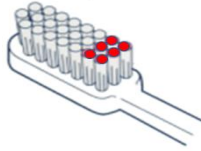





- 小臼歯のみがき方

1. 生え途中の小臼歯は、背が低いため、かみ合わせの面は歯ブラシを斜め45度から入れて、ていねいにみがく。6歳臼歯のときと同じです。



2. 小臼歯がきちんと生えた後は、「歯と歯の間」「歯と歯肉（歯茎）の間」を歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使い分けて、みがく。

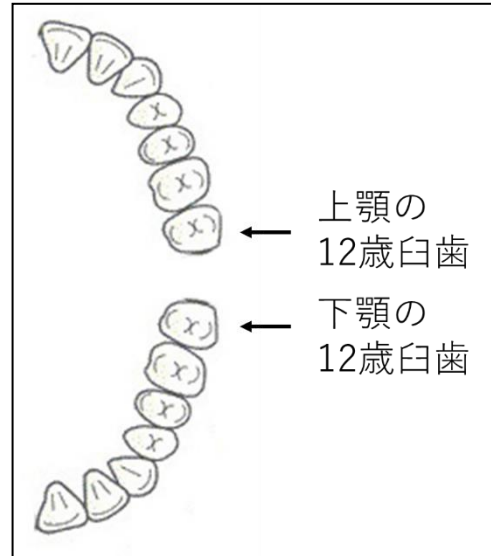
奥側は「つま先」	中央部は「わき」	手前側は「かかと」
		
		
※毛先をしっかり歯に当て、力を入れずにゆっくり歯みがきをする。		

小学5年生の歯みがき

～目標：12歳臼歯（第二大臼歯：前から7本目の歯）がきれいにみがける！～

● 口の中の特徴

6歳臼歯の奥に12歳臼歯が生えてきます。

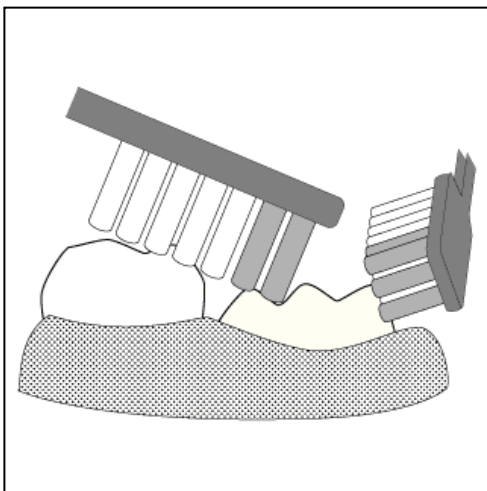


● この時期の12歳臼歯がもつリスク

1. 小学1年生のときに6歳臼歯が生えてきたのと同じように、一番奥に生えてくるため、生えてきたことに気づきにくい。
2. 生えたばかりの12歳臼歯は、他の歯と比べて背が低く、頬が邪魔してみがきにくい。

● 12歳臼歯のみがき方

歯ブラシを斜め45度から入れて、かみ合わせ面を、毛先を使っていねいにみがく。6歳臼歯のときと同じです。



小学6年生の歯みがき

～目標：すべての歯がきれいにみがける！～

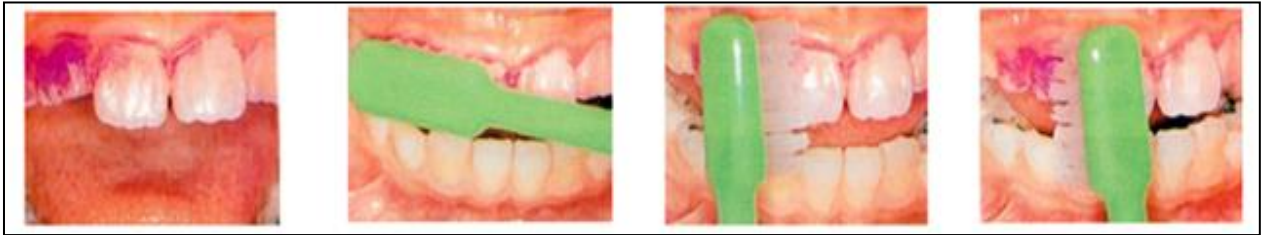
- 口の中の特徴

多くの児童が12歳臼歯（第二大臼歯：前から7本目の歯）まで生えそろいます。

- 口の中全体のみがき方

1～5年生までのみがき方を組み合わせて、歯ブラシの毛先を上手に使ってみがきます。

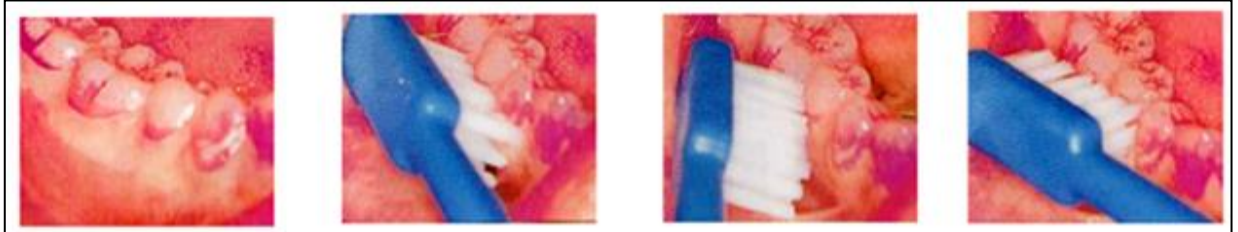
1. 利き手側の歯みがきは、逆手のような状態になるため、きれいにみがくのは難しいです。



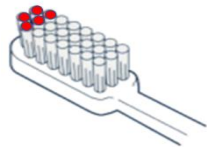
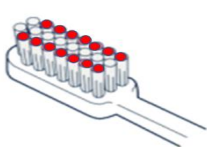
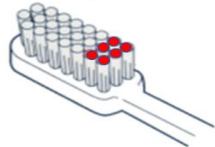



※右利きの子の右犬歯（犬歯：いわゆる糸切り歯で、前から3本目の歯）の一例

右利きの子は、右犬歯のみがき残しが起きやすいため、歯ブラシの向きを変えてみがく。

2. 臼歯部の歯と歯肉（歯茎）の境目



奥歯の「歯と歯肉の間」がみがき残しやすい。歯ブラシの「つま先」「わき」「かかと」を使ってみがく。

奥側は「つま先」	中央部は「わき」	手前側は「かかと」
		
		
※毛先をしっかり歯に当て、力を入れずにゆっくり歯みがきをする。		

3. 歯肉炎が起きている歯と歯肉の境目

毛先を直角に当てるより、歯肉に当てた方が「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」にも毛先が当たりやすくなります。