

札幌歯科医師会学校歯科医師会

歯・口の健康づくり推進指定校

# 歯と口の健康づくり推進活動 報告書

平成 23(2012)年度 ~3 年次~



札幌市立盤溪小学校

## I. 研究の取組

### 1. 学校教育目標 「人間性豊かな子どもの育成」

- ・思いやりのある子 — 互いに認め合い優しく助け合える子ども
- ・進んで学ぶ子 — 創造的な知性を高め、筋道を立てて考える子ども
- ・最後までやりぬく子 — 明るく強い意志を持ち、自主的に行動できる子ども
- ・じょうぶな子 — 積極的に自然に関わり健康で明るい生活をする子ども

願う子ども像 自然の息吹の中で心と体の健康を育む子ども

### 2. 歯と口の健康づくり研究主題

『歯と口の健康』を窓口として自身のからだや健康に関心を持ち、生涯に渡りより良い生活習慣を実践していく子どもの育成

### 3. 課題達成のためのステップ

- ①自分の歯や口の健康状態を理解する  
↓
- ②むし歯や歯肉の病気の予防に必要な知識や方法を獲得する  
↓
- ③生涯に渡る健康づくりのために、意欲的に取り組み、実践する

### 4. これまでの歯科保健活動と本校の実態

本校は児童数 112 名の特認校である。他の地域からの通学児童が大半を占めるため、地域ぐるみの保健教育活動を実践していくことは難しい。またバス通学のため、時刻表の関係で給食後の歯磨きタイムを残念ながらとれず、全員で一斉に歯を磨くということできないのが現状である。

しかし口腔状態は、歯科検診の結果、虫歯の保有率は低く、また虫歯ができてもすぐに治療にいき、そのまま放置することはほとんどない。保護者の教育に対する関心や健康意識も高く、口腔清掃状態も検診時にみる限りでは、良好に保たれているようである。

生活習慣をみていくと、就寝時刻も含めて基本的な生活習慣が形成されていない、または乱れている児童もいる。また、塾や習い事などに複数通っているため、夕食時間が遅くなったり、不規則になってしまう児童も多く、疲労や不満の見られる子どもが保健室に来室することもある。

また本校では、縦割りグループで一緒に給食を食べる『どんぐり給食(全校給食)』を実施している。異学年で食を囲み、歯・口の様子に目をやることで、自分の歯・口の状態や変化を意識したり、成長を自覚したりしていることが、子どもたちの会話や表情の中からうかがい知ることができる。食を核にした異年齢でのかかわりに、子どもたちが自分を見つめ、健康づくりへの意識を高め、自分の成長の過程を味わうよい機会となっている。しかし、好き嫌いや偏食のある児童が多くみられるのが実態である。そのため健康に対する正しい知識をもち、自ら健康的な生活習慣を実践していくために、学校における健康教育が重要であると感ずる。

「歯と口の健康づくり」も 6 年目を迎え、子どもたちの行動変容を促す取組を学校全体で行うことによって、少しずつではあるが子どもたちの意識も変わっているようである。

## 5. 本年度の重点

- よく噛んで食べる習慣の確立
- 自分で目標を設定し、実践行動する

## 6. 3年間の活動計画

### (1) 平成21年度(1年次)

- ・歯と口の健康づくり実践課題・テーマの設定
- ・活動推進計画の立案
- ・給食後の歯磨きの推進
- ・活動の振り返り・反省

### (2) 平成22年度(2年次)

- ・活動推進計画の改善
- ・歯の保健指導年間計画の立案
- ・給食後の歯磨きの推進
- ・家庭への啓発活動
- ・活動の反省

### (3) 平成23年度(3年次)

- ・活動推進計画の改善
- ・日常の歯磨き活動の充実
- ・活動全般の充実
- ・活動報告作成

## 7. 今年度の活動内容

### (1) 歯と口に関する実態把握

- ・歯科検診結果とアンケートより

### (2) 歯と口の健康づくりに対する児童への意識づけ

- ①給食後の歯磨きの推進(4月)
- ②歯科衛生士・学校歯科医による歯磨き指導(6月)
- ③養護教諭による歯の指導、掲示物による啓発
- ④かみかみ度チェック週間の実施
- ⑤歯みがきカレンダー(夏休み・冬休み)
- ⑥栄養職員との連携
- ⑦保健だより・掲示物による保護者への啓発

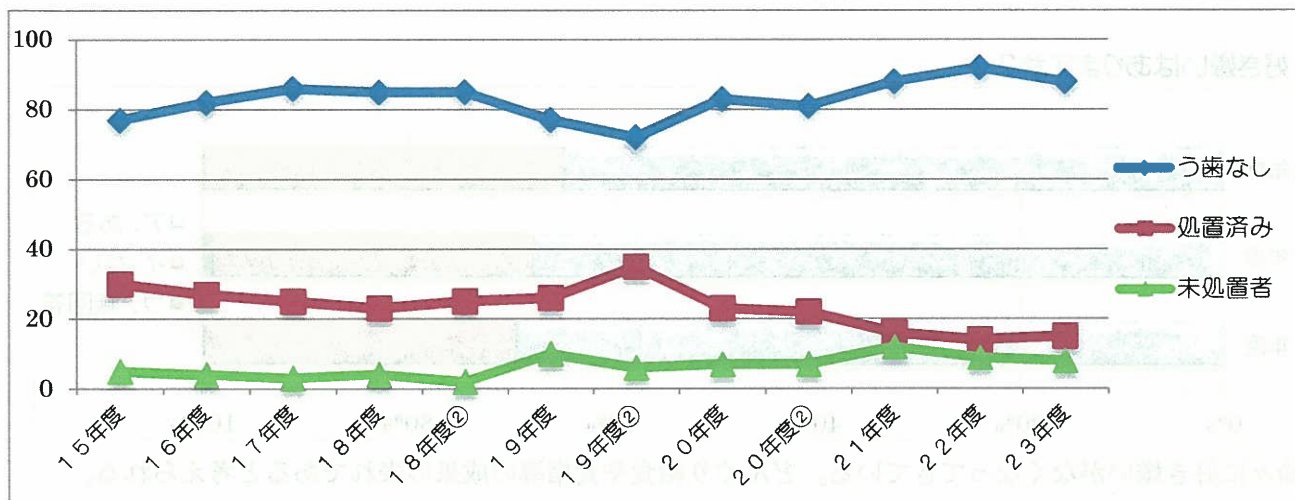


## II. 本校の実態

### 1. 今年度の歯科検診の結果

|                           |    | 1年 | 2年 | 3年 | 4年   | 5年   | 6年 | 計    |
|---------------------------|----|----|----|----|------|------|----|------|
| 検査人数(人)                   |    | 18 | 17 | 19 | 20   | 20   | 17 | 111  |
| 未処置歯保有数(人)                |    | 2  | 2  | 1  | 1    | 1    | 1  | 8    |
| 処置完了者(人)                  |    | 3  | 0  | 2  | 3    | 5    | 1  | 15   |
| 永久歯                       | C  | 0  | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  | 0    |
|                           | O  | 0  | 0  | 0  | 1    | 2    | 0  | 3    |
|                           | 合計 | 0  | 0  | 0  | 1    | 2    | 0  | 3    |
| DMFT(本)<br>(永久歯でう蝕を経験した歯) |    | 0  | 0  | 0  | 0.05 | 0.10 | 0  | 0.03 |
| COがある者(人)                 |    | 0  | 0  | 0  | 1    | 0    | 1  | 2    |
| 歯周疾患                      | GO | 0  | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  | 0    |
|                           | G  | 0  | 0  | 1  | 1    | 0    | 1  | 3    |

### 2. 歯科検診結果の推移

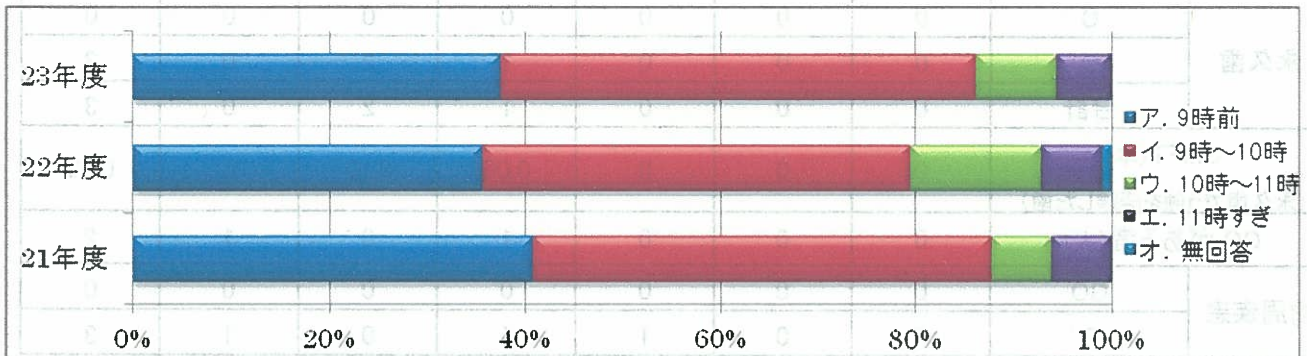


|       | う歯なし |       | 処置済み |       | 未処置者 |       | 合計  |      |
|-------|------|-------|------|-------|------|-------|-----|------|
|       | 人数   | 割合    | 人数   | 割合    | 人数   | 割合    |     |      |
| 15年度  | 77   | 68.8% | 30   | 26.8% | 5    | 4.5%  | 112 | 100% |
| 16年度  | 82   | 72.6% | 27   | 23.9% | 4    | 3.5%  | 113 | 100% |
| 17年度  | 86   | 75.4% | 25   | 21.9% | 3    | 2.6%  | 114 | 100% |
| 18年度  | 85   | 75.9% | 23   | 20.5% | 4    | 3.6%  | 112 | 100% |
| 18年度② | 85   | 75.9% | 25   | 22.3% | 2    | 1.8%  | 112 | 100% |
| 19年度  | 77   | 68.1% | 26   | 23.0% | 10   | 8.8%  | 113 | 100% |
| 19年度② | 72   | 63.7% | 35   | 31.0% | 6    | 5.3%  | 113 | 100% |
| 20年度  | 83   | 73.5% | 23   | 20.4% | 7    | 6.2%  | 113 | 100% |
| 20年度② | 81   | 73.6% | 22   | 20.0% | 7    | 6.4%  | 110 | 100% |
| 21年度  | 88   | 75.9% | 16   | 13.8% | 12   | 10.3% | 116 | 100% |
| 22年度  | 92   | 80.0% | 14   | 12.2% | 9    | 7.8%  | 115 | 100% |
| 23年度  | 88   | 78.5% | 15   | 14.0% | 8    | 7.5%  | 111 | 100% |

### 3. 歯と口の健康アンケート集計結果

札幌歯科医師会学校歯科医会より依頼を受けて「歯と口の健康についてのアンケート」を行い、児童の「歯と口の健康」に関する実態や意識を調査した。以下は主な結果と考察である。(○はよかった点、★は課題)

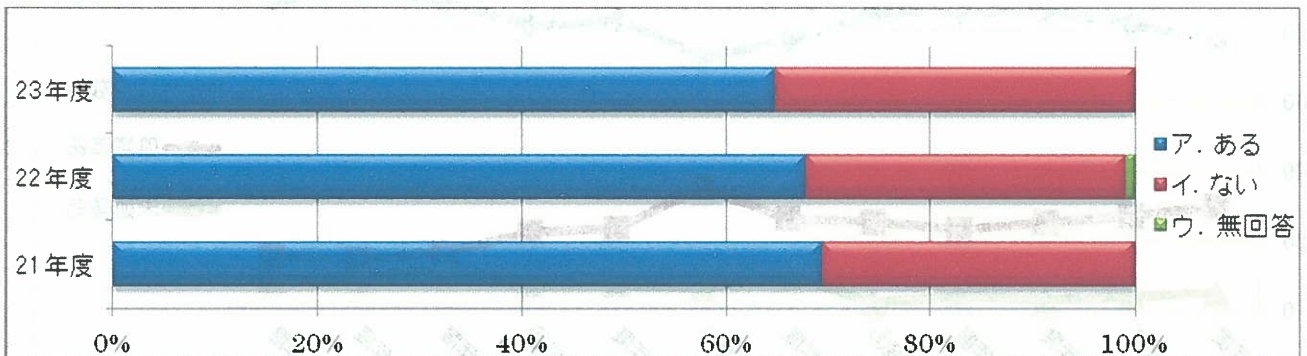
#### ① 夜は何時に寝ますか？



○8割以上の児童が10:00までに就寝している。

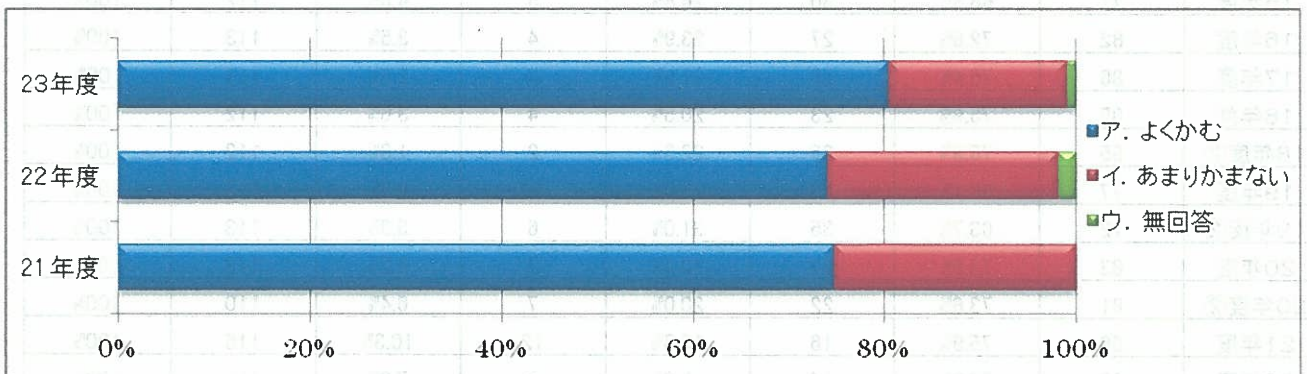
★4年生以上になると、10:00以降の就寝が増える傾向がある。

#### ② 好き嫌いはありますか？



○徐々に好き嫌いがなくなってきている。どんぐり給食や食指導の成果の表れであると考えられる。

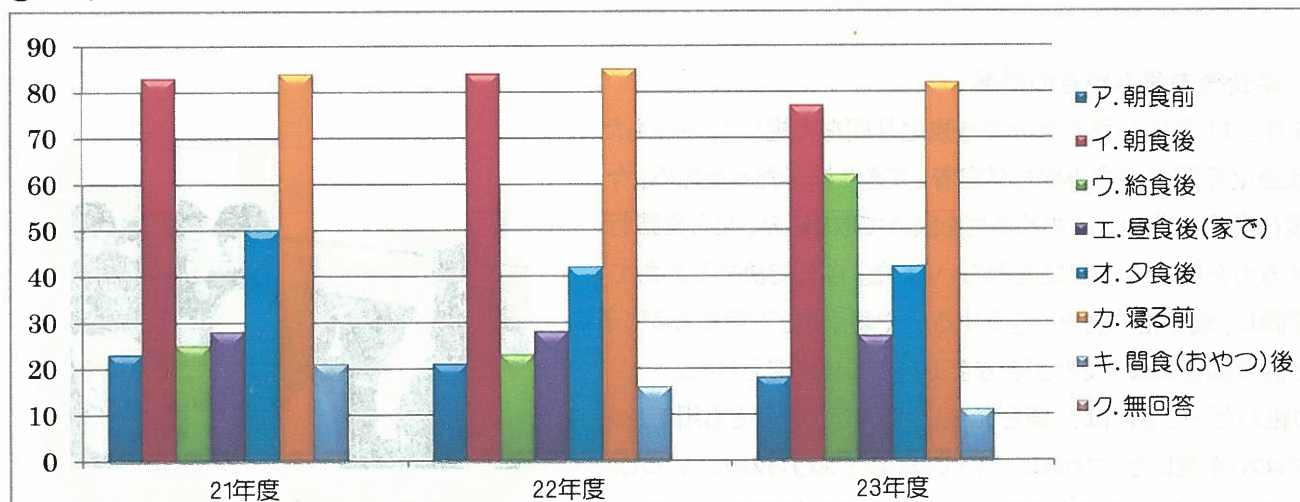
#### ③ 食べ物をよく噛んでいますか？



○今年度は8割以上の児童が「よくかむ」と答えており、過去最高となった。「かみかみデー」や「かみかみ度チェック週間」の取組の成果が出ているものと考えられる。



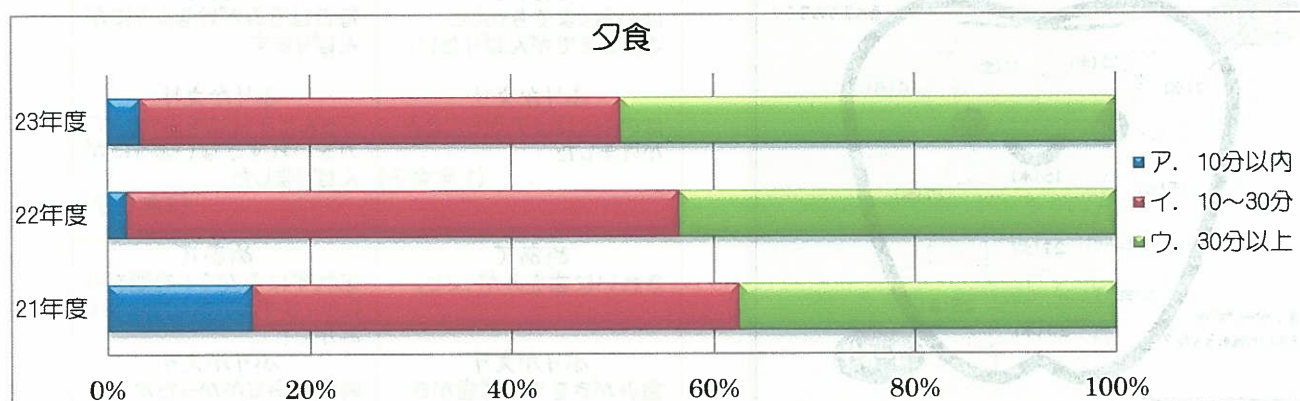
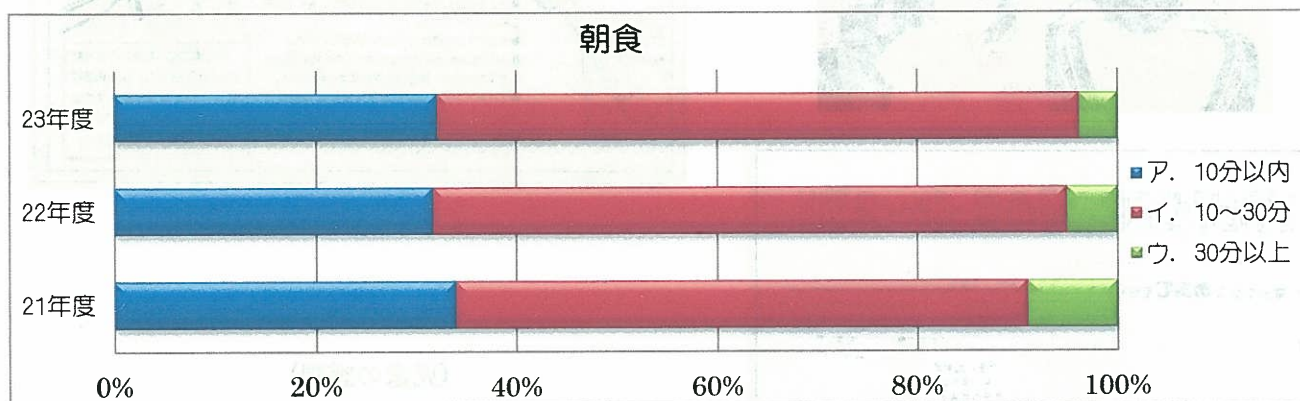
④ 歯みがきをいつ行いますか？



○「給食後の歯みがき」を行っている児童が大幅に増加した。昼の歯みがき強化月間中の給食後の歯みがきに関しては定着してきた。

★「朝食前後の歯みがき」をする児童が減少傾向にある。バス通学のため、朝は歯みがきの時間を十分に取れない子も少なくないようである。

⑤ 朝食、夕食にかかる時間はどれくらいですか？



夕食では30分以上かける児童は増加しているが、朝食では逆に減少している。このことから、朝の歯みがきの時間だけでなく、朝食にかかる時間も不足していることがうかがえる。

### Ⅲ. 歯と口の健康づくり活動の実際

#### 1. 給食後の歯みがきの推進

6月と11月にお昼の歯みがき強化月間を実施した。子どもたちは強化月間中の歯みがきが定着してきた様子だったため、今年度は各自で歯みがきのめあてを決めて取り組み、自ら実践行動する力を身につけることをねらいとした。自分で決めためあてを意識し、鏡を見て縦みがきをする子やおく歯を丁寧にみがく子など歯の部位によってみがき方を工夫する姿が見られた。取り組んだ子どもには、「歯を元気にするグミ」と「子ども用デンタルフロス」を渡した。フロスについては「必ずおうちの人といっしょにつかう」こととし、家庭でも子どもの口腔清掃状況を気にかけてもらう機会とした。



6月のピカピカにここに夏の歯っぴ〜月間をがんばってくれたみなさんに、『歯をげんきにするグミ』と『デンタルフロス』をプレゼントします！

**グミ**は、おうちにかえってから食べてください。ぶつうのグミより少しかたく作られているので、よくかんで食べましょう。

**フロス**は、下の使い方をよく読んで必ずおうちの人といっしょにつかってください。

**使い方**

子どものために作られたFloss(フロス)ちゃん

- 子どもが選んでも通れるくらいはりに柔らかな素材を使用しています。
- ハンドルは乳歯に合うサイズのサイズです。
- おしやわらかの素材なのでスタッフの前歯を傷つけて使うことができません。安全にも優しく設計です。
- 低学年の子供さんに使われる場合は、保護者の方が行うもしくは補助をお願いします。
- 子どもの歯茎は柔らかく、突っ張ると出血しやすいのでゆっくり挿入してください。

歯と歯の間に前後に小さく動かしながら挿入し、歯の歯面に沿って2〜3回、歯内の中までゆっくり上下に動かしてブラーク(歯垢)を除去してください。

**ピカピカにここに夏の歯っぴ〜月間!!**

歯みがきのめあてを定めよう！

スタート!!

10(木) 11(金) 14(月) 15(火) 16(水) 17(木) 18(金) 22(火) 24(木) 25(金)

ゴール!!

歯っぴ〜月間、きれいに仕上げよう！

めあてをどうしました？  
できたら、できたら、がんばったことを書いてください！

#### (児童の感想)

|   |   |
|---|---|
| <p><b>めあて</b><br/>はのおくまでちゃんとさいごまでがんばりたい</p> <p><b>ふりかえり</b><br/>はのおくばまできちんとみがけました<br/>(1年女子)</p>  | <p><b>めあて</b><br/>毎日歯をみがけるようがんばります</p> <p><b>ふりかえり</b><br/>ちゃんと3分はみがいて力をいれすぎないようにがんばりました<br/>(2年男子)</p>                   |
| <p><b>めあて</b><br/>きれいに歯をみがくこと。</p> <p><b>ふりかえり</b><br/>歯みがきをすれば歯がきれいになるからうれしかったです。<br/>(3年男子)</p> | <p><b>めあて</b><br/>忘れずにみがく！時間をみじかくせず、できるだけ長くみがく！</p> <p><b>ふりかえり</b><br/>時間はみじかかったかもしれないけど、まいにちがんばれたのがよかった。<br/>(5年女子)</p> |



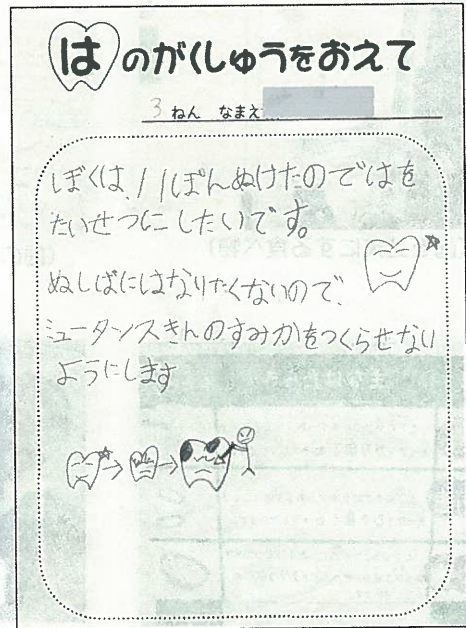
## 2. 歯科衛生士による歯みがき指導

歯科衛生士の高野文子先生に協力をいただき、1～3年生に対し、パネルシアターによる歯みがき指導を行った。子どもたちは、次々に出てくるパネルに釘付けになり、「むし歯はなぜできるのか」、「歯によい食べ物」、「よくかむことの大切さ」などを楽しく学ぶことができた。また、ブラッシング指導では、前歯の裏側や生えはじめのおく歯など、みがきにくい部分のみがき方を1年生にもわかりやすく教えていただいた。鏡で自分の歯を確認しながら一生懸命練習している子どもたちの姿から、自分の歯に関心を持ち、大切にしなければいけないという意識の高まりが感じられた。



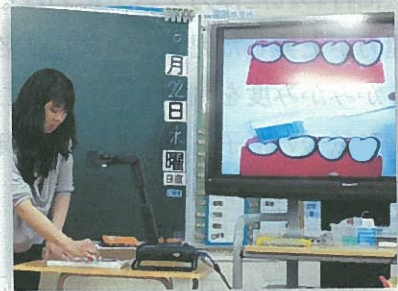
ミュータンスキンを  
やっつけろ～！  
シュツ シュツ シュツ！

前歯の裏側をみがく  
ときは、歯ブラシは  
「さようなら」の向き  
にするんだね。



## 3. 養護教諭による歯の指導

4～6年生には、歯の染め出しを行った。どこの歯が汚れているか確認し、自分の歯に合った歯みがきの仕方を学習した。また、健康な歯肉と歯肉炎の写真を見比べ、自分の歯肉を手鏡で見ながらブラッシングをした。真っ赤に染まった自分の歯を見ることで、きれいに『みがいている』つもりでも『みがけていない』ことを実感していた。実物投影機でテレビ画面にみがきにくい部分を大きく映し出し、みがき方について学習した。



### (児童の感想)

- ◆中から左にあって3つ目の歯がとりにくかったです。だからそこは『たてみがき』でやればよかったと思います。(4年男子)
- ◆歯ぐきのところがあまりみがけていなかったの、こんどからはしっかり歯ぐきの近くをみがこうと思いました。歯ぐきあたりのみがき方をして、しっかりみがこうと思います。(5年女子)
- ◆歯と歯のあいだはみがけてないんだなあと思いました。あと、歯ぐきのさかいめもみがけていませんでした。これからは、ちゃんと歯ブラシを当てるようにして、はぐきの病気にならないように気をつけたいです。(6年女子)



#### 4. 掲示物による啓発

歯・口に関する掲示物コーナーを毎日全校児童が必ず通る保健室前廊下に設置した。掲示物は、視覚に訴えるものであり、実際に触れながら、繰り返し確かめることができるものとした。ラミネートやマグネットシートを活用し、遊びの要素を含ませることで、全学年の児童が興味関心をもって取り組むことができた。



(歯を丈夫にする食べ物)



(歯のなまえ わかるかな?)



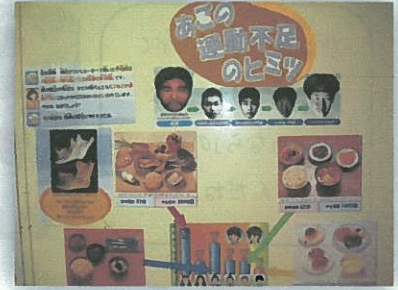
(歯の豆知識クイズ)



(歯のはたらき)



(歯ごたえのあるものランキング)



(あごの運動不足のヒミツ)

#### 5. かみかみ度チェック週間の実施

9月と12月に歯科用咬合力計「オクルーザルフォースメーター」を用いて、左右咬合力の測定した。休み時間に希望者のみを対象に測定し、二月とも測定した児童は全校で30名であった。春と秋に行われた体力テストにおける握力との関係のみとところ、握力が上昇した児童20名中14名には咬合力の上昇もみられた。かみかみ度を調べるときに、むし歯があると強く噛めないことに気づいた子もあり、歯と全身の健康には深いつながりがあることを実感する場となった。



(ばんけいっ子の平均かみかみ度)

|      | 9月      | 12月     |
|------|---------|---------|
| 右    | 38.6kg  | 41.5 kg |
| 左    | 36.3 kg | 38.2 kg |
| 左右平均 | 37.4 kg | 39.6 kg |

※二月とも測定した児童のみ抽出

第2回かみかみ度チェック週間

歯の健康の

## かみかみ度

みぎ 右 25.00 kg

ひだり 左 25.00 kg

ばんけいっ子の平均かみかみ度(9月)

| 学年  | 性別   |      |
|-----|------|------|
|     | 男の子  | 女の子  |
| 1年生 | 29.7 | 29.8 |
| 2年生 | 30.0 | 31.1 |
| 3年生 | 43.4 | 40.4 |
| 4年生 | 35.4 | 41.9 |
| 5年生 | 49.3 | 39.5 |
| 6年生 | 38.7 | 28.7 |

(単位kg)



## 6. 栄養職員との連携（食指導・かみかみデーの実施）

「よく噛んで食べる」ということが今年度の重点目標だったので、栄養職員の古高さんより「よくかむことの大切さ」を中心にお話をしてもらった。よくかんで食べることが、なぜ体によいのか、どのような効果があるのかをわかりやすく説明してくれた。また、好き嫌いせずバランスよく食べることの大切さを教えてくださり、嫌いな食べ物も少しずつ食べられるようにしましょうと優しく指導してくれた。

さらに今年度は、月1回『かみかみデー』と題し、栄養職員の協力を得て、噛みごたえのある食品中心の『かみかみメニュー』の給食を出し、最初の一口目を20回以上噛むことに全校で取り組んだ。かみかみデー以外にも毎日児童が読み上げる給食メモを通して、食べることや噛むこと、健康づくりへの意識の向上を図った。



好き嫌いが少なくなったね。しっかり味わって食べようね。

子どもの歯が抜けているから食べにくそうだな。ゆっくり食べたらいいよ。よく噛んでね。



食べるのが早すぎない？しっかり噛んで食べないと体によくないよ。

## 7. 学校歯科医による食の指導

歯科検診の際、中井先生に一人一人丁寧にご指導いただきました。「好き嫌いがありますか？」「よく噛んで食べていますか？」の問いかけに「野菜がきらい」「あまり噛まない」と答える児童が多く、特にきのこが苦手という子が目立っていた。中井先生が、「好き嫌いせずに野菜や固いものを食べるようにしようね」と優しく語りかけてくださり、子どもたちも素直に受け止めていた。





#### IV. 活動の成果(○)と今後の課題(★)

○学校歯科医、歯科衛生士、栄養職員と連携した歯科保健活動を通して、歯・口の健康と食のとり方についての学習を深め、生活習慣の見直しができた。このような専門家の指導を継続することで、ブラッシングのスキルアップや歯・口の健康に対する興味関心の高まりが期待できると考える。今後も連携を密にし、食と歯科保健との関連をふまえた食育の取り組みをさらに深めていきたい。

○歯磨きカレンダーに保護者のコメント欄を設けたことにより、家庭での歯みがきの状況がわかった。また、各自で歯みがきのめあてを決めて取り組むことで、誰かに言われてやるのではなく、子どもが自ら考えて実践行動することができた。今後も家庭との連携を図り、歯みがきや望ましい生活習慣が身につくように支援していきたい。

○歯の染め出しを行うことにより、歯ブラシの当て方に気をつけて自分の歯にあった歯みがきができる児童が増えた。

○「かみかみデー」や「かみかみ度チェック週間」等の取り組みを通して、よく噛んで食べることを意識するようになった。

★「食べたらみがく」という習慣は定着してきている。しかし、時間をかけて丁寧にみがくことができる児童はまだ多いとは言えないのが現状である。歯みがきカレンダー等を活用し、子どもが自ら目標をもって歯みがきに取り組んでいくことができるように、今後も給食後の歯みがきを呼びかけていきたい。

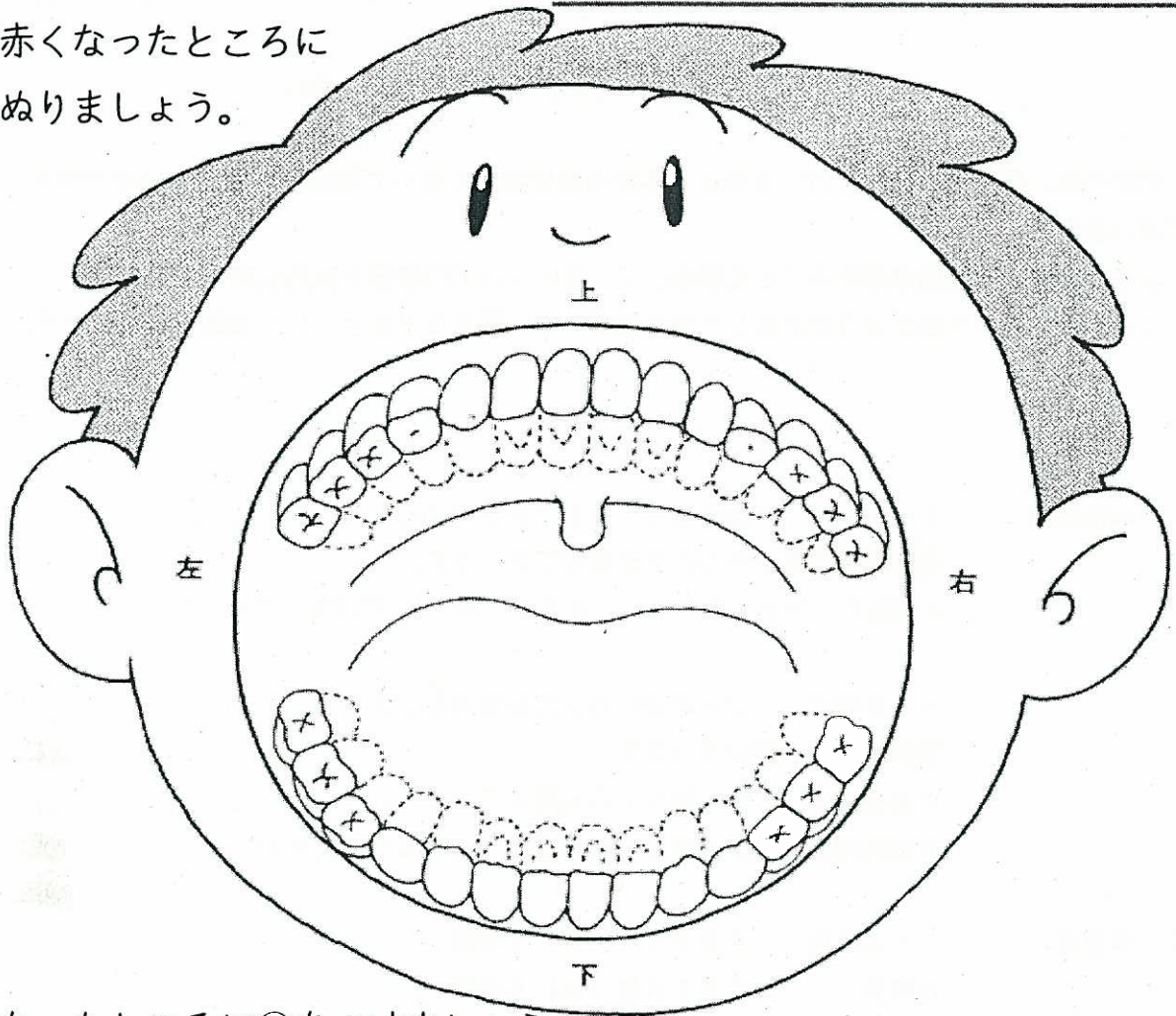
★一部児童に見られる偏食、早食い等の問題に着目し、そしゃくに関する指導をさらに焦点化して継続していきたい。日ごろからよく噛む習慣を身につけるためには、歯ごたえのある食品を意図的に日常の食事に取り入れることも必要である。噛みごたえのある食品の紹介や献立例の紹介等で家庭との連携も深めたい。

★歯や口の健康だけでなく、体の健康を保つためには学校での指導だけでなく、家庭における取り組みが不可欠である。これまで交流を深めてきた各関係機関の協力を得ながら、今後さらに学校と家庭との連携を密にし、健康的な生活を送ることができるように支援していく必要があると考える。

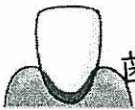
# きれいにみがけたかな？

年 名前 \_\_\_\_\_

- ①歯が赤くなったところに  
色をぬりましょう。



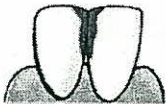
- ②赤くなったところに○をつけましょう。



歯と歯ぐきのさかいめ ( )



おく歯のかみ合わせ ( )



歯と歯のあいだ ( )



前歯のうらがわ ( )

- ③赤くなったところがきれいになるように、歯をみがいてみましょう。

感じたこと、わかったことなどを書きましょう。



平成 23 年（2011 年）6 月 10 日

保護者の皆様

札幌市立盤溪小学校

校長 古里 和雄

歯磨き指導に関するお知らせと準備のお願い

初夏の候、保護者の皆様には、日頃より本校の教育活動に深いご理解とご協力をいただきありがとうございます。ごぞいます。

さて、歯磨きの効果が高まることを期待して、歯についての学習を実施します。

つきましては、下記のように計画しておりますので、準備などをよろしくお願いいたします。

記

- 1 学習内容  
1～3年生 「虫歯はどうしてできるのかな？」  
北海道歯科衛生士会の方が来て下さいます。  
\*歯磨きの仕方を教えてくれます。(染めだし剤は使いません)  
  
4～6年生 「自分の歯にあった歯磨きをしよう」  
養護教諭の小野が行います。  
\*歯垢染めだし剤を使っての実習を行います。  
\*歯科矯正中の方で染色が心配な方はお知らせください。
- 2 学習日  
1～3年生 6月20日(月) 3校時  
4年生 6月15日(水) 5校時  
5年生 6月13日(月) 5校時  
6年生 6月22日(水) 5校時
- 3 持ち物  
(準備) 1～3年生：歯ブラシ、タオル  
4～6年生：歯ブラシ、タオル、コップ、赤鉛筆、染めだし剤がついてもよい服
- 4 留意事項  
使用染めだし剤の成分は、下記を参照してください。  
色 素：食用赤色104号  
香料：香料（ストロベリータイプ）、サッカリンナトリウム  
保存料：パラベン  
その他：水、グリセリン、エタノール  
※安全性については、歯科医の先生に確認しています。

# 歯の学習の感想

## 4年生

- 上の歯が2本あかくてすごくおとすのがたいへんでした。すごくいっぱいこまかくみがかないとだめなんだなとおもいました。
- こんなにながいじかん、はみがきをやったことがなかったので、きれいだけどまいにちみがきたいと思った。こんなによごれていたとは思っていなかった。このじかんで、はをみがくことは、たいせつだと思った。
- 歯と歯のあいだとおくば中心にみがいてみた。きれいにみがいていたから白くなった。
- いつものそめだしの時は、とれづらいけれど、今日はすごくおちやすかったです。
- 前歯のうらがわにえきがついていたのでみがきづらかったです。
- そめだし液が歯のよごれている所を赤くしてくれたのでみがきやすかったです。あとハブラシのはじめてしました。ありがとうございました。
- 前歯の右となりのとは左右のおく歯がみがきづらいことに気づいた。
- 歯と歯の間が意外に落ちないということを知りました。
- そめづけのあかい所がいがいと早くとれやすくてびっくりしました。
- 歯と歯の間によごれがあってそれをみがくのがむずかしかったです。
- 歯がむらさき色になった時はびっくりした。下の歯のうらがみえなかった。
- 中から左にいて3つ目の歯がとりにくかったです。だからそこは『たてみがき』でやればいいと思いました。
- そめだし剤で歯をそめて、なかなかそめだし剤がとれなかった。私はとれないことがわかった事。ふだんからちゃんと歯をみがかないと、こういうときになかなかとれなくてこまるんだとおもった。
- そめだしざいをはじめて使ってみてすごくたのしかったです。あと、最後に小野先生に歯のみがき方をおしえてもらったからよるからそのみがき方でみがきたいです。
- おく歯や歯のあいだにいっぱいしこうがたまっていたことがわかった！
- なんてでしたが(赤くなったけれど)にはあてたらどうしてきえるのかわかった。
- そめだしえきがいがいとおいしかったところと歯と歯のあいだと歯ぐきがあかくなることがわかりました。
- おの先生の歯のしどうがわかりやすかったです。こんなによごれがあると思わなかった。
- 歯ぐきをたくさんみがかないといけなかったです。しっかり歯ぐきをみがいて、冷たいものがしみない歯にしていきたいです。

## 5年生

- 意外ときれいだった。歯ならびが悪いときたなくなりやすいことが分かった。
- 今度からは、かかとを使って歯のうらまできれいに洗いたいと思った。
- いがいと、赤い所が少なかった。でも上歯の前歯や、下の歯の前がよごれていたのがわかった。これから、前歯もきれいにみがけるようになりたい。
- そめだしざいをとるのは5分ぐらいかかったので、こんどからていねいにみがきたいです。
- 茶シブが前歯に多かった。ひさしぶりにそめだしざいを使った。いつもは1分みがく。いつもどおりみがいたら、けっこうとれた。
- 思ったよりきたなかったけどいつもいじょうにきれいにみがいて3分間じゃみがきたりないことがわかった。
- 意外に歯に色がついた。いつもよりていねいにみがいた。いつもは1分くらいしかみがかないけど、今日は5分くらいみがいた。
- 歯と歯ぐきのあいだがみがけてなかったのでこれからきれいにみがきたいです。
- いつもは自分でキレイだと思っていてやめていたけど、この赤い薬をつけてやってみるとキレイと思っていた所も真っ赤にな



ってしまったので、今度から歯を磨くときに心がけたい。

- いがいとハミガキしてもよごれはのこることがわかった。ちゃんとみがいていると思ってもすぐよごれた。
- かがみをみてやって、きれいになった。
- これから、ていねいに歯みがきをしたいと思いました。
- 意外ときれいだった。はぐきの部分がきたなかった。
- 結こう赤くなった。歯のうらは、みがきにくいことが分かった。これからは、うらやさかいめもうまくみがきたいと思った。
- 口を閉じてみがくときれいになった。(全部の歯)おもったよりきれいだった。今日はいつも以上に歯をみがいた(いつもは5~15秒)
- 自分がみがいたと思っていても、ちゃんとみがけていなかったから、こんどは、いつもよりみがきたいです。
- 意外とたくさん赤いところがあった。強くやってもあまりきれいになんなかった。
- 3分くらいみがいたけど意外に汚れが落ちなかったから今度からきれいにながくみがこうと思った。
- 歯ぐきのところがあまりみがけていなかったの、こんどからはしっかり歯ぐきの近くをみがこうと思いました。歯ぐきあたりのみがき方をして、しっかりみがこうと思います。
- 歯がすごく赤かったので今度からはていねいに時間をかけてみがく。

## 6年生

- 今日、そめだしをして、やっぱり歯と歯のあいだはみがけてないんだなあと思いました。あと、歯ぐきのさかいめもみがけていませんでした。これからは、ちゃんと歯ブラシを当てるようにして、はぐきの病気にならないように気をつけたいです。
- 歯の間とか歯ぐきのさかいめが赤かったので、そこらへんもしっかりみがけばいいんだ~ということがよくわかりました！今日から、こまかい所にちゅういしてみがこうと思うし、長い時間みがこうと思います。
- 今日、とても役にたつ勉強でした。最初、歯はきれいだな~と思ったんですけど、よくよくみてみたら歯と歯のあいだやおく歯には、赤いのがありました。これからは、しっかりと(とくにおくば)をきれいにみがいていこうと思います！
- 前回、歯のそめだしの時より、赤くなっている所が少なくなったので、ちょっとうれしかったし、びっくりしました。今度からは、今日赤くなったところをちゃんとみがきたいです。
- 前歯のうらに歯石があるのでできるだけとりたい。
- 歯のきょうせいぎくのおくの歯があんまりみがけてなかったの、もうちょっときれいにしたいと思いました。
- 歯と歯のあいだと歯と歯ぐきのあいだがあかくなったから、これからは、歯のあいだをみがいていきたいです。
- きたない所があったけど去年より少なくなっていたからよかった。もっときれいにみがきたい。そめるやつがちよっとこわかった。
- 下の前歯がけっこうみがけてなかった。いつも歯と歯の間がよごれていた。
- 今日、みがけていなかったのは、歯と歯ぐきのさかいめがほとんどでした。でも4年生のときくらべて、赤く染まっているところが少なかったの、この調子できれいにみがいていきたいです。
- 上下どちらも歯と歯ぐきのさかいめがけっこう赤かったので、もっと気をつけてみがいていきたいです！歯のべんきょう、ありがとうございました。
- 歯はとっても大事だと思った。みくみがいても、みがき方によって、食べ物のカスの残りが消える。美里は、歯ぐきからよく血が出るので、これから「プルプルマッサージ」しようと思った。
- ちょっと歯と歯のあいだや歯ぐきのさかいめがみがけてなかったの、今度からそこを注意していきたいと思えます。
- 歯のうらにけっこうよごれがのこっていたので今度からは歯のうらもキレイにしていきたいです。歯と歯の間もキレイにしたいです。
- 歯と歯の間がけっこうみがけてなかった。それと、歯と歯ぐきの間もみがけてなかった。みがけてなかったところを、今度からみがくようにすればキレイになるので、ちゃんとみがきたい。
- おく歯のかみ合わせのところが赤くならなくてよかった。歯と歯のさかいめのところがみがけなかったから、しっかいとみがきたい。

# ピカピカにこにこ昼の歯っぴ〜月間!!

歯みがきのめあてをきめよう!

ねん なまえ

3分しっかり  
みがこう!

(めあて例)

歯と歯の間に  
注意して  
みがこう!

力を入れすぎ  
ないように  
気をつけよう!

みがいたら  
歯に色をぬらう!

スタート!!

9(水)

10(木)

11(金)

14(月)

15(火)

16(水)

17(木)

22(火)

18(金)

25(金)

24(木)

ゴール!!

歯っぴ〜いすゞ  
きれいにぬれるかな?

やってみて どうでしたか?

できたこと、できなかったこと、がんばったことなどをおしえてください♪



# 表彰状

年

さん

あなたは昼の歯みがきを  
よくがんばっていました。  
これからもむし歯にならないように歯を大切にしてください。

平成二十三年十一月三十日

ばんけいしょうがっこう  
盤溪小学校  
ほけんしつ  
保健室

11月のピカピカにここをひるはげっかん  
『歯をげんきにするグミ』と『テントルフロス』をプレゼントします！

グミは、おうちにかえってから食べてください。ふつうのグミよりすこしくつく  
ので、よくかんで食べましょう。

フロスは、下の使い方をよく読んで必ずおうちの人といっしょにつかってください。

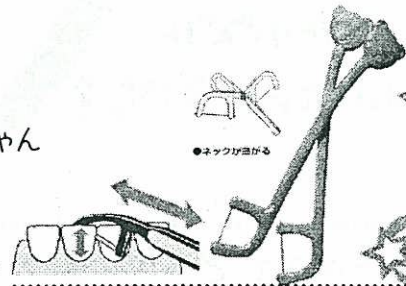


12月にまたカミカミ度チェック  
適筒をやるよ！  
歯いものをよくかんで食べるようにして、カミカミ度をアッアさせよう！

## 使い方

子どものために作られた Floss(フロス)ちゃん

- 子どもが遊んでも危険の少ないように尖った部分を無くしたタイプです。
- ホルダーは乳歯に合う小さなサイズです。
- 少しやわらかめの素材なのでネックの部分を曲げて使うことができ、奥歯にも届きやすい設計です。
- 低学年のお子さんに使用される場合は、保護者の方が行う、もしくは補助をお願いいたします。
- 子どもの歯肉は柔らかく、大変傷つきやすいのでゆっくり挿入してください。



歯と歯の間に前後に小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って2~3回、歯肉の中までゆっくり上下に動かしてプラーク(歯垢)を除去してください。





# 歯っぴ〜ばんけいっ子

平成23年9月9日  
札幌市立盤溪小学校  
低学年向け



## よくかむせりいこどがらっぽり!!!

よくかむと、だえきがいっぱい出て、たべものがしょうかしやすくなったり、口の中がきれいになり むし歯をふせぎます。また、よくかんで食べると あたまのはたらきがよくなったり、ふとりすぎをふせいだりします。さらに、よくかむと うんどうも上手になるといわれています。



## スポーツせんしゅ歯がらのち?!!



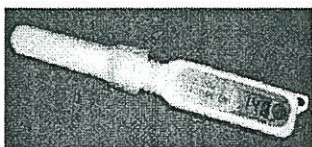
日ごろからよくかんでいると、ここ一番のふんばりに、しっかり歯をくいしばることができるようになります。

かつてジャイアンツにいた やきゅうせんしゅの王貞治さんが、バッテリーボックスに立つたびに 歯をくいしばってスイングをしていたため、歯がすりへり ボロボロになった、というのは有名なおはなしです。

## あなたのかみかみ度はどれくらい??

みなさんは自分のかむ力がどれくらいか していますか？左右のバランスはどうでしょうか？食べものをかむときに バランスよくかまないと、顔がゆがんでしまったり、肩こりなどの原因となることがあるそうです。みなさんは 大丈夫ですか？

そこで、らいしゅうを『カミカミ度チェック週間』にしたいと思います。カミカミ度をしりたい人は、休みじかんやほうかごに しらべることができます。チャレンジしたい人は小野先生のところに きてください♪



↑このきかいをおくばでかんでしらべます！

## カミカミ度チェック週間

9/12(月)~16(金) 休みじかん・ほうかご



しらべるじかんは1~2分だよ!





# 歯っぴ〜ばんけいっ子

平成23年11月8日  
札幌市立盤溪小学校  
高学年向け



「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、1989年（平成元年）から「80歳になっても自分の歯を20本以上残そう」という「8020運動」が始まりました。北海道では11月8日〜14日を「北海道歯・口の健康づくり8020推進週間」と決めて、歯と口の健康に力を入れています。

ばんけい小学校でも11月を歯みがき強化月間とし、明日11月9日(水)から25日(金)までお昼の歯みがきをがんばってほしいと思います。むし歯予防のために、食後の歯みがきをがんばりましょう！希望者には、歯みがきカレンダーをプレゼントします。6月と同じように、給食後に歯みがきをしたら歯みがきカレンダーに色をぬり、終わったら小野先生に出してください。チャレンジしたい人は小野先生のところにきてください☆

## みがきににくいところむし歯になりやすい！

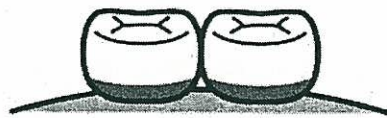
むし歯になりやすいところは、おく歯のかみ合わせや、歯と歯の間のすき間など、歯ブラシでみがきにくいところです。こういうところは歯こうがたまりやすく、注意して歯みがきしないと、いつの間にかむし歯になってしまいます。



歯と歯肉の境目



歯と歯が重なったところ



歯の根の部分



奥歯のかみ合わせ



歯と歯の間

## むし歯予防のための基礎知識〜ハブラシ交換していますか？〜

日本の歯医者さんのある報告によると、新しい歯ブラシでの歯こう除去率を100とすると、毛先が少し開いた歯ブラシは汚れ落ちが約20%悪くなり、毛先の開いた歯ブラシでは、さらに20%悪くなります。正しい方法でブラッシングしていても、毛先の痛んだ歯ブラシは、ブラッシングの効率が悪くなるということです。

1か月くらいで、歯ブラシの毛先は開きはじめてます。そのときは、新しい歯ブラシに取り替えるようにしましょう。



歯ブラシを  
チェックしてみよう

毛先が開いていたら  
新しいものと交換を！

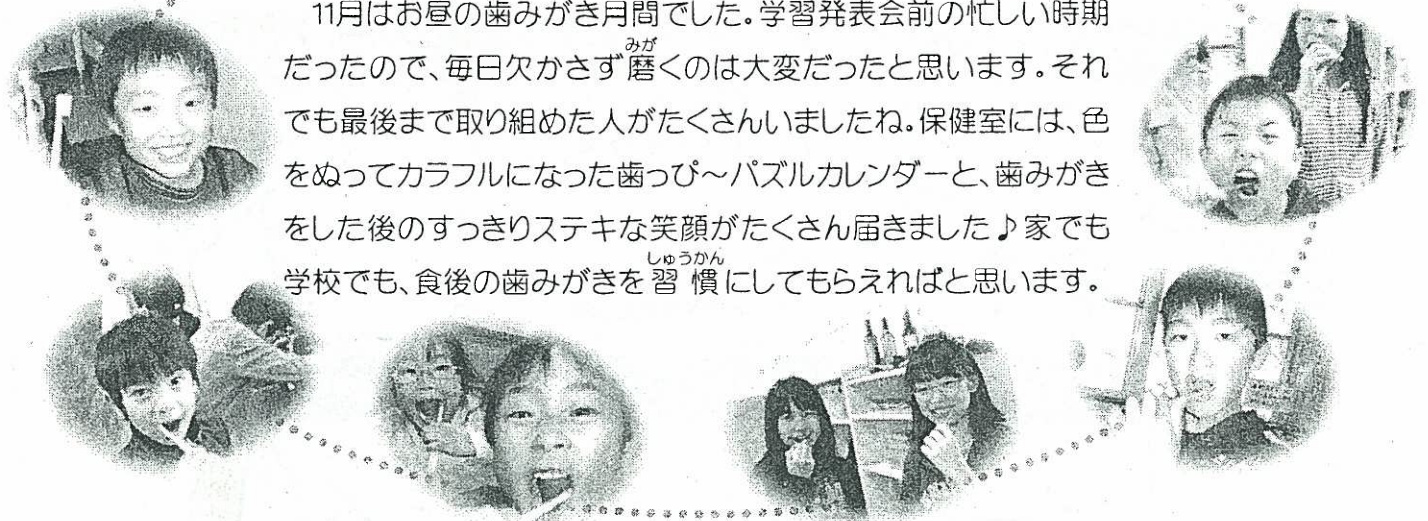


平成23年12月9日  
札幌市立盤溪小学校  
高学年向け

# 歯っぴ〜ばんけいっ子

## お昼の歯みがきががんばりました!!

11月はお昼の歯みがき月間でした。学習発表会前の忙しい時期だったので、毎日欠かさず磨くのは大変だったと思います。それでも最後まで取り組めた人がたくさんいましたね。保健室には、色をぬってカラフルになった歯っぴ〜パズルカレンダーと、歯みがきをした後のすっきりステキな笑顔がたくさん届きました♪家でも学校でも、食後の歯みがきを習慣にしてもらえればと思います。



## ☆第2回カミカミ度チェック週間☆

9月にカミカミ度チェック週間があったのを覚えていますか？あれが3か月が経ちました。この3か月で、みなさんのカミカミ度はどれくらいアップしているのでしょうか？さて、来週から『第2回カミカミ度チェック週間』を実施します。9月からどれくらい噛む力が強くなったのか、ぜひ調べてみましょう。また前回チャレンジできなかった人も、自分の噛む力を知るチャンスです！カミカミ度を測ってみたい人は小野先生のところに来てくださいね♪

**第2回カミカミ度チェック週間**.....  
12/12(月)~16(金)

**休み時間**

混んでいると待つ時間が長くなってしまいます。人が多いときは別の時間にまた来てね！

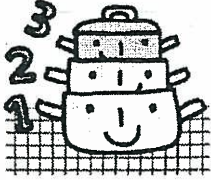
|                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| <b>第1回カミカミ度チャンピオン</b>        |                              |
| <b>低学年</b>                   |                              |
| 男子                           | 女子                           |
| 58.4<br><small>(3年生)</small> | 47.2<br><small>(1年生)</small> |
| <b>高学年</b>                   |                              |
| 男子                           | 女子                           |
| 64.2<br><small>(5年生)</small> | 57.5<br><small>(4年生)</small> |

### ゆっくりよくかんで食べる



先月実施した『歯と口の健康についてのアンケート』の中に「食べ物をよく噛んで食べていますか？」という質問がありました。ばんけいっ子のみなさんの約8割の人たちは「よく噛む」と回答していました。ということは、残りの2割の人たちは...？  
給食のとき、「いただきます」をしてすぐに食べ終わってしまう人もいますが、よく噛んで食べているのか気になっています。いつも給食時間に、「早く食べ終わって暇だ〜」と言っている人は、よく噛んで食べるように意識してみましょう！白いご飯もよく噛むとだんだん甘くなっていくことが実感できるはずですよ♪








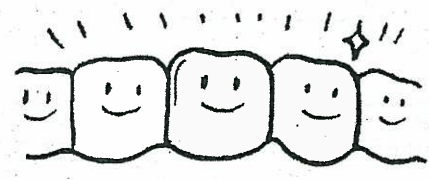
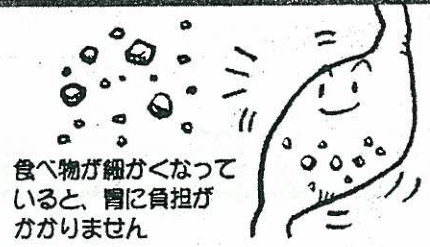
# きゅうしょくだより

11月号  
平成23年10月31日  
札幌市立盤溪小学校

## 歯にいい食事を考えよう






私たちは毎日たくさんものを食べています。食べものをおいしく食べ、さらに消化吸収をよくするためには、よくかんで食べることがとても大切です。しかし最近は、かまない子、かめない子が増えているようです。ひと口15回以上はかむように心がけてみましょう。

なぜ、よくかんで食べることが大切なのでしょう。

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>味がよくわかります</b></p>  <p>よくかむと<br/>いろいろな味が<br/>発見できるよ</p> | <p><b>頭の働きをよくします</b></p>  <p>かむと脳を刺激します</p> | <p><b>食べすぎによる肥満を防ぎます</b></p>                                       |
| <p><b>歯並びをよくし、むし歯を防ぎます</b></p>                             |  | <p><b>消化を助けます</b></p>  <p>食べ物が細かくなつて<br/>いると、胃に負担が<br/>かかりません</p> |

よくかんで、食べるためには・・・。

**歯ごたえのある食事を**

|   |  |   |
|---|--|---|
|  <p>かたさが増すほど、かむ回数も多くなる。</p>  | <p style="text-align: center;">✕</p>  <p>牛乳や汁物による流し込み食べ、かき込み食べをしない。</p>                     |  <p>少しずつ歯ごたえのある食事に変える。</p> |
| <p><b>むし歯の治療を</b></p> <p>むし歯があると、かたいものがかめません。かんでも痛くないやわらかいものについ手が出てしまいます。むし歯の治療は早めにすませましょう。</p>  | <p><b>生活にゆとりを</b></p> <p>食事をゆっくり、よくかんで食べる雰囲気をつくりましょう。テレビを見ながらなどの“ながら”食べはかまない原因になります。</p>  |   |



# かみかみ度チェック週間 計測結果

9月

12月

|    | 右    | 左    | 咬合力  | 握力(春) | 右  | 左    | 咬合力  | 握力(秋) |    |
|----|------|------|------|-------|----|------|------|-------|----|
| 1  | 1年男子 | 21.6 | 37.7 | 29.6  | 9  | 38.1 | 19.7 | 28.9  | 9  |
| 2  | 1年男子 | 16.7 | 18.7 | 17.7  | 9  | 17.7 | 18.0 | 17.9  | 9  |
| 3  | 1年男子 | 37.5 | 42.8 | 40.2  | 10 | 57.4 | 56.0 | 56.7  | 10 |
| 4  | 1年女子 | 45.6 | 38.5 | 42.0  | 9  | 48.5 | 44.8 | 46.6  | 8  |
| 5  | 1年女子 | 49.9 | 40.3 | 45.1  | 13 | 55.0 | 38.4 | 46.7  | 13 |
| 6  | 1年女子 | 11.4 | 10.3 | 10.8  | 6  | 20.2 | 13.9 | 17.1  | 8  |
| 7  | 1年女子 | 52.4 | 39.7 | 46.1  | 9  | 51.2 | 47.3 | 49.2  | 10 |
| 8  | 1年女子 | 9.5  | 13.6 | 11.6  | 6  | 13.3 |      | 13.3  | 6  |
| 9  | 1年女子 | 9.1  | 10.0 | 9.6   | 5  | 13.7 | 13.7 | 13.7  | 6  |
| 10 | 2年女子 | 15.9 | 29.7 | 22.8  | 9  | 30.3 | 27.8 | 29.1  | 10 |
| 11 | 2年女子 | 53.3 | 34.0 | 43.7  | 13 | 62.7 | 42.5 | 52.6  | 14 |
| 12 | 2年女子 | 32.2 | 39.1 | 35.7  | 12 | 43.4 | 42.8 | 43.1  | 13 |
| 13 | 2年女子 | 37.3 | 31.5 | 34.4  | 13 | 36.5 | 42.4 | 39.4  | 12 |
| 14 | 2年女子 | 36.8 | 42.3 | 39.5  | 11 | 36.3 | 24.3 | 30.3  | 11 |
| 15 | 3年男子 | 57.7 | 50.1 | 53.9  | 12 | 58.0 | 58.0 | 58.0  | 15 |
| 16 | 3年男子 | 58.2 | 55.8 | 57.0  | 12 | 47.3 | 44.0 | 45.7  | 14 |
| 17 | 3年男子 | 23.6 | 19.0 | 21.3  | 6  | 29.8 | 25.5 | 27.6  | 7  |
| 18 | 3年男子 | 31.3 | 51.1 | 41.2  | 15 | 46.6 | 60.2 | 53.4  | 14 |
| 19 | 3年男子 | 33.0 | 41.6 | 37.3  | 15 | 36.8 | 42.6 | 39.7  | 16 |
| 20 | 3年男子 | 43.8 | 42.6 | 43.2  | 16 | 35.2 | 44.6 | 39.9  | 20 |
| 21 | 3年男子 | 54.1 | 30.8 | 42.4  | 12 | 40.3 | 33.6 | 36.9  | 13 |
| 22 | 3年男子 | 41.7 | 29.4 | 35.5  | 14 | 32.1 | 32.7 | 32.4  | 15 |
| 23 | 3年男子 | 49.3 | 42.2 | 45.8  | 11 | 52.0 | 40.9 | 46.5  | 12 |
| 24 | 3年男子 | 62.0 | 54.7 | 58.4  | 17 | 65.0 | 52.5 | 58.8  | 18 |
| 25 | 3年女子 | 41.2 | 41.4 | 41.3  | 11 | 45.4 | 42.4 | 43.9  | 13 |
| 26 | 4年女子 | 35.4 | 42.2 | 38.8  | 15 | 30.9 | 38.4 | 34.6  | 17 |
| 27 | 5年男子 | 51.5 | 56.0 | 53.8  | 22 | 62.4 | 47.8 | 55.1  | 24 |
| 28 | 5年男子 | 62.7 | 32.3 | 47.5  | 24 | 50.4 |      | 50.4  | 23 |
| 29 | 6年女子 | 29.1 | 29.8 | 29.4  | 17 | 44.9 | 40.0 | 42.4  | 22 |
| 30 | 6年女子 | 53.8 | 40.6 | 47.2  | 17 | 42.7 | 33.3 | 38.0  | 18 |

