

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます

お知らせ

令和5年9月21日  
臨時 号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう  
家庭教配付

# ほっとけんしつ

上沖小学校4年生



全国小学生  
歯みがき大会



を開催しました！

全国小学生歯みがき大会は、小学生の歯と口に対する健康意識を育むことを目的に、一般社団法人日本学校歯科医会やライオン株式会社等が主催し、文部科学省などの後援を受けて開催している歯科保健教育です。本校では、毎年4年生を対象に実施しています。

今年度は、大会ドリルを使用して各クラスで開催しました。また、大会や実習の動画は歯みがき大会ホームページ【<https://www.lion-dent-health.or.jp/ldhevent/>】からも見ることができます。ぜひご家庭でも実践をよろしくお願いします。

教材を視聴しながらクイズを交えて  
歯と口の健康について学びました！



# 歯肉炎を知ろう！

健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき

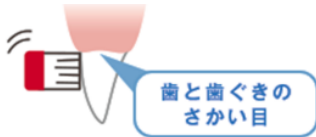


歯肉炎は大人の病気と思われがちですが、歯肉炎は小学生にも見られ、注意が必要です。歯肉炎は、左の図のように自分で歯ぐきの状態を観察することで発見できます。歯肉炎は歯垢（プラーク）が原因で起きる病気です。歯垢は、毎日の正しい歯みがきで落とすことができます。

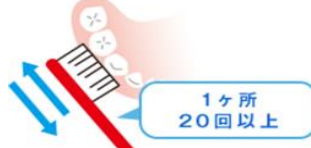
色	ピンク	赤
形	三角	丸く厚い
かた硬さ	かたい	やわらかい
出血	ない	ある

## 正しい歯みがきをしよう！

### ① 歯ブラシをきちんと当てる



### ② 小さく動かす



### ③ 軽い力でみがく



口の中の観察や、歯ブラシの動かし方などみんな、真剣に取り組んでいました！



歯みがきは単にむし歯の予防ということだけではなく、歯と口の健康を高め、全身の健康を守る行動です。この機会に、ご家庭でも歯ぐきの観察や正しい歯みがきについて実践し、家族ぐるみでセルフケアに取り組んでいただきたいと思います。歯をみがいて自分もみがく、生涯にわたって健康な歯と口を保っていきましょう。

