

全国小学生歯みがき大会

13日(月)5年生が全国小学生歯みがき大会に参加しました。全国小学生歯みがき大会は歯と口の健康について実習を通して楽しく学び、自分の歯並びにあわせた歯のみがき方やデンタルフロスの使い方を身につけることを目的としています。授業では、まず、DVDを見ながら、自分の口の能力をチェックしました。続けて、歯肉炎について、症状を知り、チェック方法を学びました。チェックポイントは、①色②形③硬さ④出血の有無です。その後、歯肉炎を防ぐために歯みがきについて学びました。磨き方の基本は①歯ブラシを歯の面にきちんと当てる②小さく動かす③軽い力でみがくの3つです。続いて、配付された歯ブラシを使って実習をしました。みがく順は、①左上奥歯の外側②奥歯の内側③前歯の外側④奥歯のかみ合わせです。手鏡を見ながら真剣に磨いていました。続けてデンタルフロスを使って歯と歯の間を磨きました。使い方は、①鏡で確認しながら歯並びに沿わせてデンタルフロスの糸の部分に当て、②ゆっくりと小さく動かしながら入れ、③中まで入ったら、両方の歯の面に糸を沿わせて上下に動かしながら歯垢を落とし、④ゆっくりと小さく動かしながら取り出します。その後は、テキストを使って口の能力を復習し、今日のおさらいをして、大会は終了となりました。

今日、大会に参加した5年生だけでなく、南っ子全員が健康な歯を保ち、将来に渡って勉強やスポーツ、趣味等に取り組めるよう習慣化してほしいと考えています。

