

学 校



はみがき



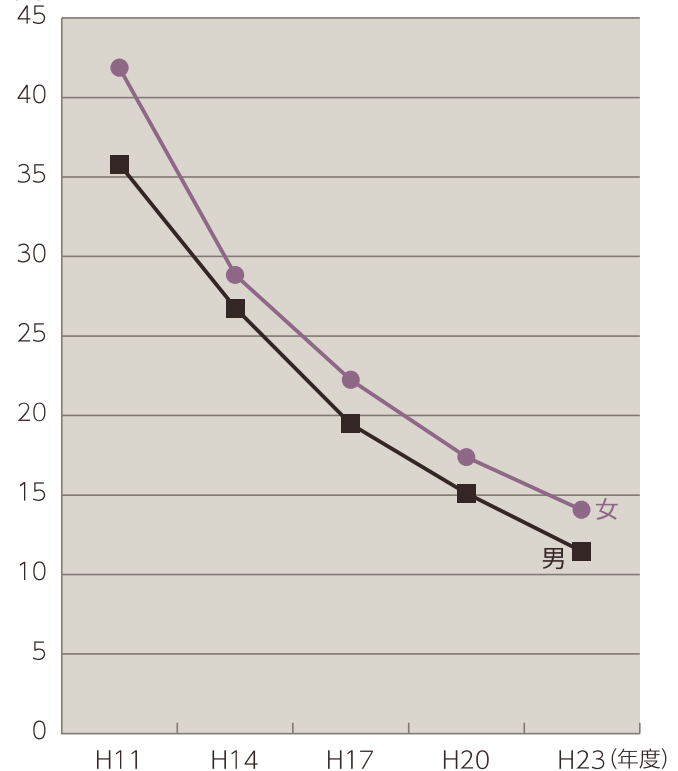
三つ子の魂百までといいますが、子どもの頃に付いた生活習慣を大人になって改めることは、案外難しいものです。歯みがきもその一つかもしれません。

市内の小・中学校では今、子どもに正しい歯みがき習慣を身に付けてもらおうと、工夫を凝らして歯みがき活動に取り組んでいます。

今年度、学齢期の「歯・口腔」の健康づくりで優れた取り組みをしている学校として、土岐津小学校と肥田小学校が「岐阜県学校歯科保健優良校」の表彰を受けました。これは、子どもたちの歯の健康状態や学校での歯科保健活動が認められたもので、両校をはじめとする市内各校が、歯科衛生の向上に取り組んできた努力が実ったものです。

今回は、表彰を受けた両校の取り組みを紹介します。

(%) う歯(虫歯)のある児童の割合 (市内の小学校に通う児童)



肥田小学校では、全校で取り組む行動目標の一つに『きらりの歯』を取り上げ、毎日歯みがきに取り組んでいます。その歯みがきが自分のために楽しくできるように、たくさんの工夫を進めてきました。今年度は、毎週月曜日の朝活動を「歯きらりタイム」と位置付け、フッ化物洗口およびお口の体操を、また、保護者参加による染め出し活動などを重点的に行っています。

健康な歯は、健康な体や心をつくる基になります。肥田小学校のみんなが80歳になっても丈夫な歯や体を守っていけるように頑張っています。

- ▷歯医者さんにコツを教えてくださいながら
- ▷肥田小ミガクンジャーの登場するお話を楽しみながら
- ▷おうちの人とお口のカルテを見ながら
- ▷お兄さんお姉さん、そして友達と交流しながら
- ▷フッ化物洗口を行いながら

僕たちは肥田小の歯みがき戦隊ミガクンジャーだ。児童集会で、みんなに歯の大切さを訴えるぞ。



歯きらりタイム (フッ化物洗口&お口の体操)



音楽に合わせてぶくぶくキラレツゴー



大きく口を動かすよ。

歯きらりパパ・ママ参上



はい、お口を見せて。きれいで綺麗にみがけているよ。

～歯きらりママの感想～

「歯きらりパパ・ママ」の活動前から定期的に健診に連れて行ったり、歯を大切にしよう心掛けてきたつもりです。しかし、子どもたちが大きくなるにつれ、幼児の時のように親が口の中を見ることはなくなっていました。この活動をして、あらためてわが子の歯のことに直すきっかけになりました。

こんな風に、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシを当てるときれいにみがけるよ。鏡を見ながら聞いて覚えてね。



〈ペアブラッシング〉
高学年が低学年に歯科指導します。

土岐津小学校では、平成20年度より口腔の健康から体の健康を考えられる子を目指して、歯みがき指導を重点に活動してきました。

*
1日3回3分以内に3分間の歯みがきを行う『土岐津小3・3・3運動』に取り組み、全員が給食後に歯みがきを行っています。また、1日30回噛んで食べることを『カミング30』と名付けて給食委員会と協力した活動を行っています。さらに、異学年でのペア

ラッシング「歯みがき名人土岐津っ子」を行っています。高学年は歯科指導で、ペアの子に教えるために歯並びに合ったみがき方を学びます。低学年は高学年のペアの子から、やさしく楽しく習うことができます。

また、歯みがき大会の参観、地域行事でのポスター掲示、給食試食会や食についての討論会など、地域や保護者と連携した取り組みも進めて成果を上げていきます。

運動委員会
寒さに負けず、外で遊んで風邪予防



〈風邪予防を呼び掛ける委員長〉
口腔の健康から体の健康を考えます。

給食委員会
よく噛んで食べて風邪予防

保健委員会
3・3・3ちゃんとやる子は風邪ひかず



〈カミング30トレーニング〉
休み時間に遊びながら30回噛む方法を覚えます。



むし歯0を目指そう



食育が大切だといわれていますが、糖類の摂取量や咀嚼の必要性、問食の取り方など、口腔、歯のためにも食育は必要です。

岐阜県では、歯周病患者を減らすと「第2期 県歯・口腔の健康づくり計画」を策定中です。歯周病の初期段階である歯肉炎の子どもが増加しており、今まで以上にブラッシングの重要性が問われています。

学校・家庭が協力し合って、子どもたちの笑顔あふれる土岐市にしたいものです。

歯の質を高める意味で、フッ素で口を洗う「フッ化物洗口」を行っている学校が増えています。むし歯の数が減り、かなりの成果が出ています。市内でも肥田・土岐津小学校が実践していますが、今後、他校にも広がることを希望しています。

むし歯の原因3要素が、細菌・歯の質・食べ物である事は、皆さんご存じでしょうか。

学校歯科教育の場では、歯の染め出しをします。子どもたちは、染め出し液で赤く染まった場所に歯垢(歯の塊)が存在することを知り、どのように磨いたら赤染がなくなるかを苦労しながら学びます。また、上級生が下級生にブラッシング指導することは、指導の難しさや喜びを知る機会ともなります。

子どもの笑顔があふれる土岐市のために

土岐歯科医師会会長
歯科医 塚本 寧氏