



令和7年12月5日
札幌市立平岸西小学校
保健室

保健指導「はのおうじさまをまもろう」



はのおうじさまと呼ばれる、6ちゃん（第一大臼歯・6歳臼歯）の特徴や弱点を知り、正しい歯みがきの仕方を学びました。

最初に、歯の役割についてお話ししました。食べ物を噛むのはもちろんですが、発音を助けたり、バランスを保ったりするという役割を知っている子も多かったです。



6ちゃんは、6歳頃から生えること、前から6番目にあることから名づけられました。



「6ちゃん（第一大臼歯）」にスポットを当て、自分の6ちゃんを鏡で見ながら探してみました。

まだ生えていない子は、写真を見たりこれから生える場所を確認したりしました。

「4つに分かれているみたいに線が入っている！」「すごく大きい」など、特徴にも気付いていました。

前歯と比べて、6ちゃんは虫歯になりやすいことを知ります。「線が入っているからそこに食べかすが入っちゃう！」「奥にあるから歯ブラシが届かないよ！」と虫歯になりやすい理由を考えていました。



クイズをしたり、模型を見たりしながら、どんな歯みがきをしたらよいのか学びました。歯ブラシの「つま先」や「かかと」の使い方も学びました。



最後に、6ちゃんを守るためにがんばることを「健口ノート」に記入しました。
「健口ノート」は、昨日持ち帰りました。お子さんの書いたことを見ていただくとともに、ご家庭でも6ちゃんや歯みがきについて話題にし、ご活用いただけますと幸いです。



6ちゃんをまもるためにすること きれいに
おくばをみがく