

ほけんだより

札幌市立栄西小学校 令和 7 年9月 12 日(金) No.4



今年度もはみがきチャレンジへのご協力、ありがとうございます。本校の虫歯保有率は過去 5 年間減少傾向にあり、ご家庭で歯磨きに毎日取り組まれている成果かと思います。

はみがきチャレンジ集計結果



ピカリン賞

毎日 2 回以上できた

225 名



キラリン賞

毎日 1 回以上できた

104 名



ツルリン賞

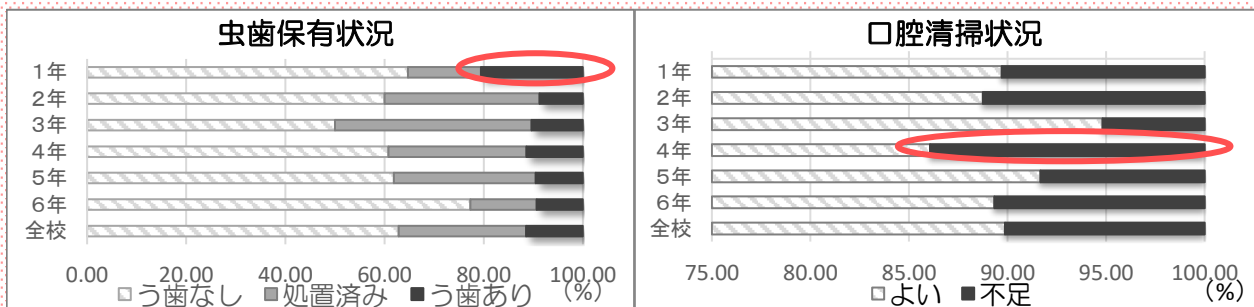
チャレンジに取り組めた

16 名

これから気をつけたい、はみがきのポイント

～歯科検診の結果から～

今年度の結果を見ると、1 年生の虫歯保有率と、4 年生の口腔清掃不足が高い傾向にありました。



《1～3 年生》奥歯の磨き方

乳歯の奥に生えてくる「六歳臼歯」は、手前の歯より背が低いため、普通に磨いていると歯ブラシの毛先が届きません。加えて、背が低い状態が 1 年半ほど続くので、虫歯になりやすい歯です。

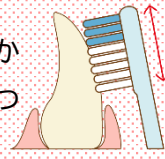
「六歳臼歯」を磨くときは、歯ブラシを口の横から入れると毛先がしっかり届くので、きれいに磨くことができます。



《4～6 年生》一本ずつ磨く

歯が抜けている所や、歯並びがデコボコしているところは、磨き残しやすい場所です。

歯ブラシを縦にして細かく動かしながら、一本ずつ磨くことが大切です。



～はみがきチャレンジのふりかえりから～



昼は出かけていて、はみがきができなかった。

Q. 歯磨きをできないときは、どうすればいいの？

A. 水を飲んだり、うがいをしたりして、食べたものを口の中に残さないようにしましょう。



3分以上みがくようがんばった。

5 分間しっかりみがいた。

Q. はみがきは、どれぐらい時間をかければいいの？

A. 一本一本磨くと、全部の歯を磨くのに 5 分ぐらいかかるはずです。毎回丁寧に磨くのは難しいかもしれませんが、夜だけでも時間をかけて磨くことをおすすめします。

