

保健だより “歯と口の健康” 編

令和4年 7月20日 黒部市立石田小学校保健室

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。石田小学校では、歯と口の健康づくりを推進していくために、6月1日～30日を「歯と口の健康月間」と設定し、様々な取組を実施しました。

～かむかむ実験（5月）～

そしゃく（かむこと）には、たくさんのよいことがあります。その中でも、「脳の発達」や、「全力投球」と本当に関係しているのか、2つの実験を通して検証しました。たくさんの子供たちが実験に協力してくれました。

○百マス計算

ガムをかんだ前と後で、解いた問題数や、間違えの数に変化はあるのかを調べました。

	4年	5年	6年	全体
回答数の変化	+1.94	+1.13	+0.71	+1.26 ふえた
間違えの数の変化	-0.06	-0.73	-0.09	-0.29 へった

◎ガムをかんだ後の方が、解いた問題数は

は増え、間違えの数は減った



かむことで脳が刺激されて、**集中力**が上がったことが分かる



○あく力

ガムをかんだ前と後で、あく力に変化はあるのかを調べました。

1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
-0.57	+0.07	+0.53	+0.59	+0.33	+1.23	+0.36 上がった

(K g)

◎ガムをかんだ後の方が、あく力は

は上がった



かむことで歯をくいしばり、**力**を発揮できたことが分かる

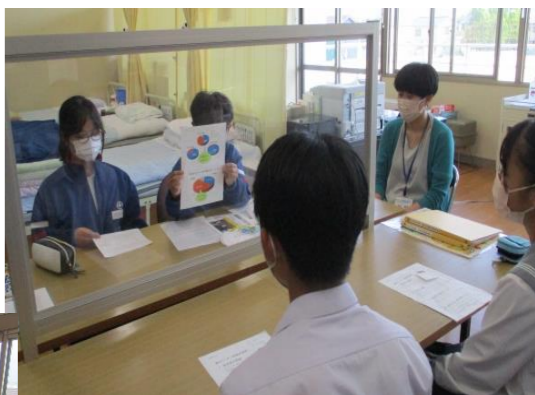
*今年度の歯と口の健康づくり

今年度は、以下の2点に学びの重点を置き、取り組んでいます。

- ・丈夫で健康な歯を作り、保っていくこと
- ・口の中の健康が身体全体の健康につながる

～歯科保健リーダー研修会（6月2日）～

石田小と清明中の保健委員会の代表者2名が清明中で集い、昨年度の歯の実践と、今年度の取組の計画を互いに紹介しました。この研修に参加することで、より一層、全校に歯の大切さを伝えていこうという保健委員としての願いが高まったことと思います。



清明中から、歯みがきの歌「イ～ハ～」の紹介もあり、それぞれの学校で、給食後、歌に合わせて歯をみがくことが決まりました。

～歯×スポーツ 夢づくりバスケットボール教室（6年）（6月14日）～



地元のプロバスケットボールチーム「富山グラウジーズ」の選手と、アカデミーを担当するコーチを講師としてお招きした夢づくりスポーツ塾がありました。スポーツにおける口腔ケアや咀嚼の大切さ、失敗しても挑戦し続けることが大事だということなど、多くのことを学びました。

選手やコーチから直接ご指導いただき、子供たちも大変楽しそうでした。プロの世界で活躍する選手達を肌で感じる事ができ、貴重な経験になったことと思います。



～歯と口に関する講演（5・6年）（6月17日）～



LION（株）オーラルケアマイスターの平野正徳先生を講師にお招きした、歯と口の講演会がありました。歯周病や混合歯列期（生え替わり時期）における歯みがきのポイントについて、教えていただきました。「歯周炎」の手前である



「歯肉炎」の状態なら、毎日の丁寧な歯みがきで健康な歯ぐきにもどれることや、生え始めの歯へのブラシの当て方、歯並びが悪い部分は「タフトブラシ」というアイテムも活用することでみがき残しなくみがけること等を聞き、より一層、丁寧な歯みがきへの意欲が高まっている様子でした。



～各学年での保健指導～

○「歯の王様をむし歯から守ろう！」（1年）



4月の歯科検診を担当して下さった、学校歯科医の島田先生をお招きして、1年生の時期に生えてくる「6歳臼歯（第一大臼歯）」について学習しました。鏡を使って自分の歯や6歳臼歯を観察したり、他の歯との違いを見つけたりしました。



島田先生から、歯の生え方や、むし歯を防ぐための歯みがきの仕方をお教わり、子供たちは真剣に話を聞いていました。

○「むし歯にならないための水分補給の仕方について考えよう！」（2年）

ジュースの中の砂糖量や砂糖の取り過ぎがむし歯につながることを学びました。ジュースの中の砂糖量は、子供たちがグループで予想した



量を大きく超えており、とても驚いている様子がありました。また、「ジュースの代わりに水かお茶を飲む」「ジュースを飲んだ後は歯みがきをする」「ジュースを半分に減らす」など、各々がむし歯を防ぐ水分補給の仕方について考えることができました。

○「歯と口のけがを防ぐ方法について考えよう」（3年）



タブレットを使い、イラストの中の危険を見つけて発表をしました。また、実際に歯と口のけがの写真を見ました。とても痛々しいものばかりで、写真を見た子供たちは想像以上のひどさにぞっとしている様子が見られました。自分の普段の行動を振り返りながら、けがを防ぐための方法を考えることができました。



～全国小学生歯みがき大会（5年）（6月27日）～

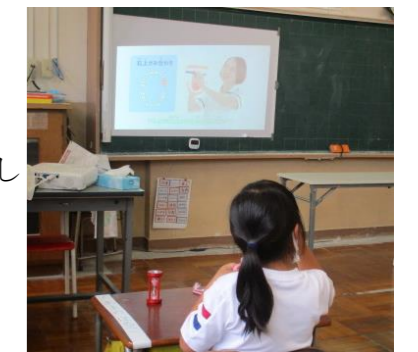
5年生は「全国小学生歯みがき大会」に参加しました。クイズに挑戦したり、ドリルを解いたりしながら大会は進みました。5年生の時期から増えてくる歯肉炎についてや、歯のみがき方についてを学習しました。子供たちは、リアルな細菌の映像を見て驚いたり、最後にはドリルで言葉を線で結び、学びのたしかめをしたりと、動画を見ながら楽しく分かりやすく学ぶことができました。



～歯みがき歌「イ～ハ～」に合わせた給食後の歯みがき実践～



清明中から歯みがき歌を提案された後、石田小学校では、給食後のランチルーム及び教室で、「イ～ハ～」に合わせた歯みがきを始めました。「イ～ハ～」は、歯みがきの順序やポイントが歌詞になった歌で、歌に合わせてみがくことで、楽しく、そしてみがき残しをなくすことができるというものです。毎食後に行う歯みがきが楽しくなり、そして正しく続けてくれれば嬉しいです。



他にも、家庭での親子で歯の染め出しや、歯みがきチェックカード、歯と口の健康に関する図画・ポスターの応募（希望者）など、期間中に多くの取組を実践しました。保護者の皆様、子供たちへの歯みがきの呼びかけやコメントの記入等、ご協力をありがとうございました。