

ほけんだより

歯の口の健康週間取組紹介②

川口市青木中央小学校

1年生親子歯みがき教室

保健室 No.6

6年生全国歯みがき大会

令和8年6月24日

1年生おやこ歯みがき教室 6月6日(土) 学校公開日

4名の歯科衛生士の先生をお招きし、親子で一緒に歯の健康について学び、実際に染め出しを行って、毎日のブラッシングの大切さを再確認する貴重な時間となりました。

なぜ「むし歯」になるの？

食べ物のカスが口の中に残ることでバイ菌が増え、歯を溶かしていく仕組みを教わりました。特に、生えたての6歳臼歯(第1大臼歯)は溝が深く、むし歯になりやすいため、「一生ものの王様の歯」として大切に守っていく必要があることを学びました。

染め出しの結果と個別評価

「染め出し」を行い、一人ひとりの磨き残しを衛生士さんと保護者の方でチェックしました。多くが「奥歯」「歯と歯の間」「前歯のうらや歯茎との境目」が赤く染まっていました。ある児童は「19本も赤く染まった」という結果に驚きながらも、その後のブラッシングで汚れを落とすことができました。衛生士さんからは、歯ブラシを細かく動かすことや、歯の生え方の凸凹に合わせた当て方の指導がありました。

保護者の皆様からの感想

教室後のアンケートでは、多くの保護者の方から前向きなメッセージをいただきました。「自分では磨けているつもりでも、奥歯や隙間に磨き残しがたくさんあることが分かり、仕上げ磨きの時に気をつけたいと思いました」
「学校での教室がとても楽しかったようで、帰宅後も自発的に歯みがきに取り組む姿が見られました。汚れに気づく良いきっかけになりました」、
「まだ夜は仕上げ磨きをしていますが、本人任せにせず、たまにはしっかりとチェックしてあげることが必要だと再認識しました」、
「歯茎との境目が思ったより赤くなっていてびっくりしました。丁寧な歯みがきを継続して、親子でむし歯ゼロを目指したいです」
これからのポイント

- 鏡を見て磨こう：どこが汚れているか目で確認することが上達の近道です。
- 仕上げ磨きを大切に：お子様が自分で磨いた後、大人の手で「仕上げ」をすることで、むし歯のリスクはぐんと下がります。
- 6歳臼歯を意識して：一番奥にある大きな歯を、歯ブラシを横から入れるなど工夫して磨きましょう。

全国小学生歯みがき大会 6月4日(木) テーマ：歯と自分をみがこう。

この大会は、全国の小学生と一緒に歯と口の健康について学び、自分を律する生活習慣を身につけることを目的としています。

1. 知っていますか？「歯肉炎」のこと

小学生の約3人に1人が、歯ぐきの病気である「歯肉炎」にかかっているといわれています。

歯肉炎は歯垢が原因ですが、丁寧なセルフケアで健康な状態に戻すことができます。

【歯ぐきのセルフチェックポイント】

色：健康なら「ピンク」、歯肉炎だと「赤」

形：健康なら「引き締まった三角」、歯肉炎だと「丸く腫れている」

硬さ：健康なら「かたい」、歯肉炎だと「やわらかい」

出血：健康なら「なし」、歯肉炎だと「ある」



2. 歯みがきを極める！「プラークコントロール」

大会では、歯ブラシだけでは落としきれない汚れ（歯垢）を落とすコツを学びました。

◎みがき方の3ポイント：①歯の面に当てる、②小さく動かす、③軽い力でみがく。

◎1箇所20回以上：汚れを落としきるための具体的な回数を学びました。

◎デンタルフロスの活用：歯ブラシだけでは汚れの約6割しか落ちません。フロスを併用して歯と歯の間を掃除する重要性を知り、実際に練習しました。

◎6年生へのアドバイス：11～12歳頃に生える「第二大臼歯」は背が低く汚れやすいため、斜め横からブラシを入れる工夫が必要です。



3. 「よく噛むこと」は体の力につながる！

今回は「口腔機能（口の能力）」についても学習しました。

よく噛むメリット：唾液が出て細菌の侵入を防ぐ、脳を活性化する、筋肉を育てることで鼻呼吸をしやすくするなど、健康な体づくりに直結します。

噛むコツ：良い姿勢で、口を閉じて、音がしなくなるまで噛むことが大切です。

4. 事後アンケート結果：意識が変わりました！

多くの児童が「歯肉炎の原因」や「1箇所20回みがくこと」を大会で初めて知ったと回答しました。ほぼ全員が「これから使い始めたい」「今後も継続したい」と回答しました。

5. 感想 みんなの「未来宣言」

- ・「1つの場所を20回みがくのを初めて知った。日頃の歯みがきで活用したい」
- ・「歯をみがくと血が出ることがあり歯肉炎だと分かった。正しいみがき方で予防したい」
- ・「歯ブラシだけでは6割しか落ちないと分かった。これからはフロスで歯垢をとりたい」
- ・「新鮮な体験を、日常の『当たり前』にしていきたい。将来の夢のために続けていく」

まいにち 毎日ていねいにみがき続けることは、自分の体 と心 をみがくことにつながります。一生 使う
大切な歯と歯肉を、みんなで守りましょう！