



R6. 9. 11

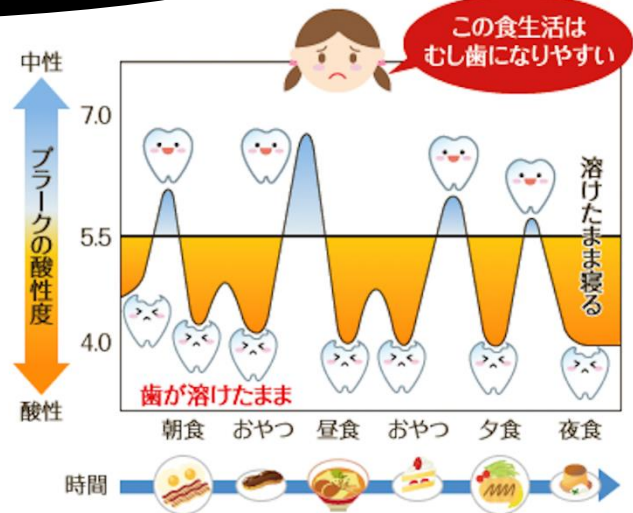
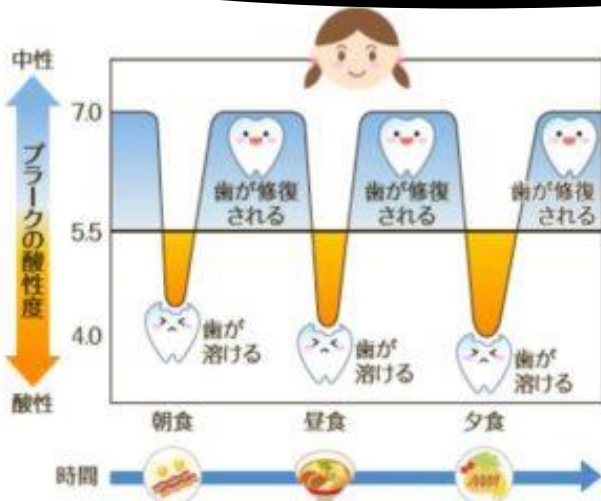
No.9

下仁田中 保健室

歯科衛生士による歯みがき指導 特集



その1 むし歯予防に食生活も大事！



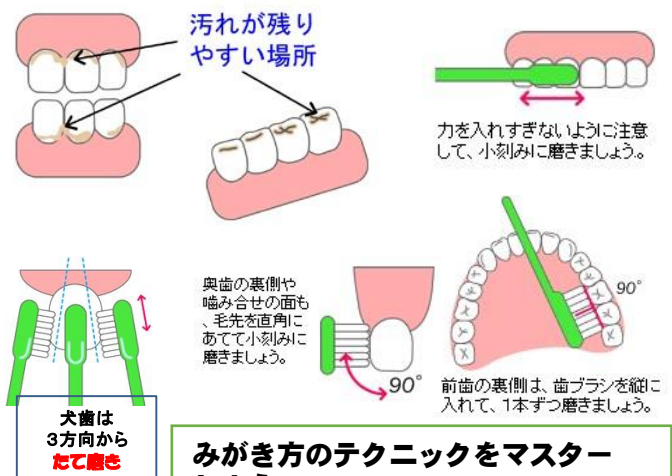
その2 効果的なフッシングは、道具！



染め出し後、みんな一生懸命、赤染めを落とせるようにみがいていました。2度目の染め出しでは、染まる人はいないと思っていたのですが、まだ歯垢が赤く染まっている人がいました。それはなぜでしょう？

「道具じゃない」と気がついた3年生。さっそくいただいた歯ブラシを使って、汚れの落ち具合を体験していました。毛先が広がっていない歯ブラシはあまり力をいれなくても、歯垢が落とせるのです。

下仁田町から、一人1本歯ブラシがプレゼントされました。それがあなた方に合う歯ブラシです。毛先の大きさ、形状、柄の長さや形を参考にしてください。1か月が交換の目安です。



みがき方のテクニックをマスターしよう。

**むし歯予防、さらにこんなことを意識するといいですね。
歯科衛生士さんから皆さんへ**



- ①実習の時のように、鏡を見ながら歯みがきをしましょう。
- ②1日1回10分から15分の歯みがきの時間をとりましょう。
- ③落ち着いて、ゆっくり、ていねいにみがいてみましょう。



歯みがき指導を終えた生徒の感想

○あまり普段染め出しをする事がないので、汚れがわからなかったけど、今回染め出しをしてみると、意外と汚れが残っていて驚いた。貴重な体験ができて良かったです。

○一年ぶりの歯科衛生士による歯みがき指導を受けて、一年前とどう自分が変わったかがわかった。これからどう歯みがきをすればいいのかもわかった。また一年後、いい風に変われるようにする。

○家ではスマホを見ながら歯みがきをしていたけど、これからは鏡を見て自分の歯を見て歯みがきしようと思った。

○今日は1年ぶりの歯科指導で、少し忘れてしまった部分もあったけど、また学び直すことができてよかったです。一生一緒に歯を大切にしていきたいです。

○前回の写真と見比べて、赤色の部分が少なくなっているように感じた。最終的には、赤色の部分もほとんどなくなってよかった。

○真っ赤に染まりました。歯並びのせいにするんじゃなく、ハブラシを変えたらきれいになりました。そして、みがき方もよく分かりました。ありがとうございました。

○自分が思っていたより汚れていてびっくりした。しかも使っていた歯ブラシは全然汚れが落ちていなかった。今後はしっかり歯ブラシを選ぼうと思った。

○歯科指導をしていただきありがとうございました。今後も、1本1本でいねいに磨いて、老後に健康な歯を残したいと思います。ダブルブラッシングも去年からやっているの、今年も続けたいと思います。



保護者へ

生徒たちの染め出しの結果は、タブレットで撮影し保存してありますので、見てください。

2, 3年生は、昨年撮影したものと今年の結果を見比べていました。見比べることによって、より自分の歯のみがき方の弱点に気づくことができました。

