

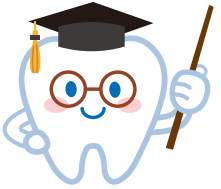
すこやか



学校保健委員会 だより

池田小 健康教育部
2025/12/24発行

むし歯の治療は
お済みですか？



12月19日（金）5時間目、学校保健委員会を開催しました。今回は、池田小の課題である「歯を大切にすること・むし歯予防」をテーマに5・6年生児童、職員だけでなく、学校歯科医（田尻先生）、熊本市西区保健こども課から歯科衛生士（西田様）・保健師（谷口様）、保護者（PTA教養委員）にご参加いただきました。

学校保健委員会とは？



健康について考えたり、話し合ったりして、池田小学校のみんなが、今もこれからも健康で元気な生活を送ることができるようにするための会です。
児童・先生・おうちの人・地域の人など、みんなで取り組んでいきます。

保健委員会の発表



発表だけでなく、司会、開閉会、お礼の言葉、マイク係など、がんばりました！



①毛先がボサボサ・広がった歯ブラシはよごれが落ちにくい！

池田小 歯みがきスキルアップ大作戦！

- ①毛先の広がっていない歯ブラシをつかおう
 - ②一筆みがきをしよう
 - ③みがき残しがないかチェックしよう
- ②みがく順番を決めて、効率的に、みがき残しがないように！
- ③舌でさわって、ざらざらしているところは、みがきのこしです！



学校歯科医 田尻先生のお話

たじり歯科クリニック院長 田尻征久先生に「どうして？どうしたらいい？歯のひみつ～むし歯・歯みがき・歯ぐきのギモンに答えます～」というテーマで、児童と職員から出た疑問や質問に答えていただきました。一部を紹介します。



〇歯ぐきがたまにはれる・いたくなるのはなぜ？

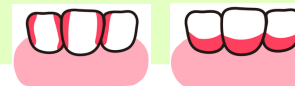
歯と歯ぐきのさかい目に、ばい菌がたまると、歯ぐきはれたり、いたくなったりします。これは、「きれいにしてほしい」という合図です。



お話の後も、児童からたくさん質問が出ました。専門家から学ぶ貴重な時間になりました。

〇どうしたら、歯みがきで全部のよごれがとれる？

よごれがのこりやすいところは決まっています。歯と歯の間、歯と歯ぐきのさかい目を意識してみがくことが大切です。



〇給食後の歯みがきに、歯みがきこは必要？

フッ素の量としては、家での朝・夜の歯みがきで歯みがきこを使えば十分です。大事なのは、ご飯を食べたら歯をみがくくせをつけること！



5・6年生の感想

- ・最初は、歯垢（しこう）のことをただの食べかすと思っていたけど、動いている（細菌）と知ってびっくりした。
- ・歯を全部きれいにするには、歯みがき粉をたくさんつけるのではなく、歯ブラシでていねいにゆっくりみとみがく方が、よごれがもっととることができることを初めて知った。
- ・歯が一本でも抜けたら、チームがくずれて困り、歯ぐきが変形してしまうことを知ってこわいと思いました。一本でもぬけたらチームがくずれるのだから、相当な強いチームなんだなと思いました。
- ・歯をみがく時にも順序があることや、歯の裏、表をみがく時にも歯ブラシをうまく使うコツがあることがわかりました。歯を大切にすることで、歳をとったとしても元気に、いろいろな料理を食べることができるから、もっと歯を大切にしようと考えました。
- ・歯の裏側をみがくとくは、歯ブラシのかかと（歯ブラシの下の部分）というところを使って磨くと磨きやすいということがわかりました。
- ・歯は人間の命と同じでとても大切なものだと思います。歯を大切にみがかないと大人になって早いうちにボロボロになってぬけて後悔すると思いました。