

# ほけんだより 11月

栄南小学校  
保健室

11月8日 いい歯の日にあわせて、栄南小学校では、「歯みがき ぴっかりん&かみかみ しっかり キャンペーン」を行います。

第2回学校保健委員会での5・6年みんなの話し合いで、みんなの歯や歯肉の健康を守るには、

- ① 歯をみがく順番を決めること
- ② 鏡を使ってみがくこと
- ③ 時間を決めてみがくこと

などの意見が出ました。そこで「歯みがき ぴっかりん&かみかみ しっかり キャンペーン」では、①～③の取り組みをしていきます。



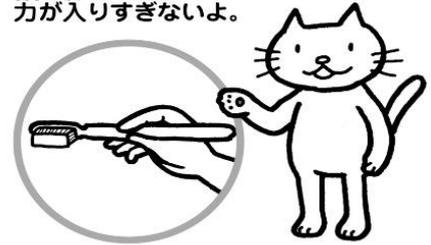
## ① 歯をみがく順番を決める

ライオン歯科衛生研究所の作成した「イ～ハ～」という曲を使って歯みがきをしていきます。曲に合わせてみがくと、順番にみがくことができます。ぜひ、おぼえて、みがいてね。

### イ～ハ～ 作詞・作曲 吉田山田

あ～今日もよく食べた。さっ、歯みがこう。

えんぴつと同じようにもつと  
力が入りすぎないよ。



「まずはかみ合わせ4か所からみがいていこう」

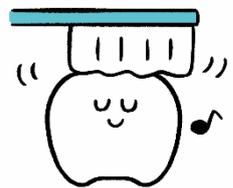
最初は左上のかみ合わせから 鼻うたまじりでみがいていこう  
そしたら右上のかみ合わせに移って 細かくやさしく動かせよ

続いて右下のかみ合わせもしっかり シャカシャカリズムに乗りながら  
のこりの左下のかみ合わせも忘れず 鏡をよく見てカッコつけて



「次は歯の外側、上から」左のおくから 順番に 特に歯と歯ぐきの境目を  
前歯を通してそのまま右おくへニコッと笑ってみがいていこう そのままクルッと  
返して内がわへ おくから手前にみがいていこう  
前歯の内がわだけ歯ブラシ立てて 左のおくまで気をぬくなよ

かる ちから  
みがきましょう

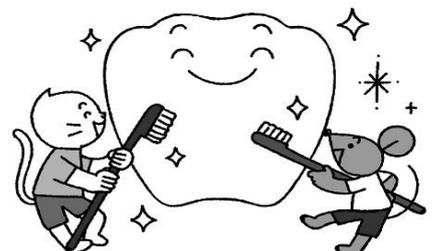


「次は下の外がわ」

そしたら左がわのおくからスタート シャカシャカリズムに乗りながら  
じっくりにっこりまったりゆったり前歯を通して 右のおくまでしっかりと

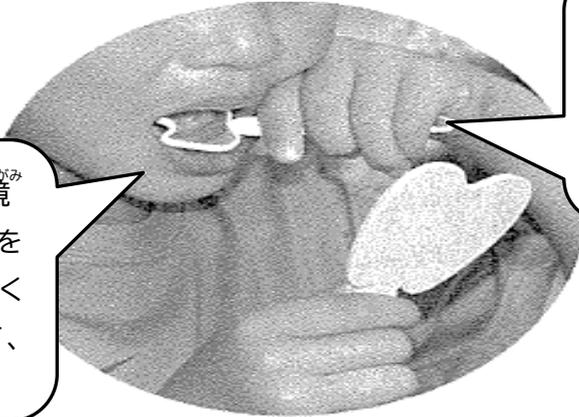
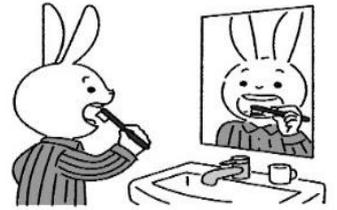
最後は下の内がわだよ 右のおくから少しづつ前へ 前歯の裏は歯ブラシを  
さか立て 左のおくまでみがいていこう

ハハハハ 歯をみがこう いつまでも美しくピカピカな白い歯で  
ハハハハ 歯を見せて 思い切り今日も笑ってやろう  
ハハハハ 歯をみがこう ニンジンもピーマンも残さず食べたよ  
ハハハハ 歯を見せて 太陽もおどろくくらい笑ってやろう



## ② 鏡を使ってみがく

ひとり1本、ツインミラーを購入了ました。お昼の歯みがきタイムに、鏡を見ながらみがいてみましょう。大きいミラーと小さいミラーがあります。大きいミラーでは、歯と歯のすきま、奥歯のみぞ、歯と歯ぐきのさかいめ、歯のうらを確認してみましょう。また、大きいミラーと小さいミラーを使って、歯のうらを見てもみましょう。歯のうらを見るには、練習が必要です。おうちでも、鏡をつかってみがいてみましょう。



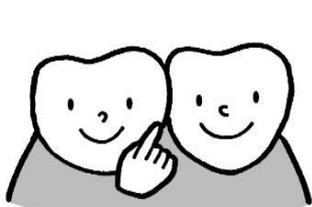
視線を上に向けて、鏡を使いましょう。下を向いて鏡を見てもみがかくと、唾液がたくさん出て、みがきにくなります。

この写真のように、鏡を組み合わせて歯のうらを見ることができます。

鏡を使ってみがきを確認してみよう！！



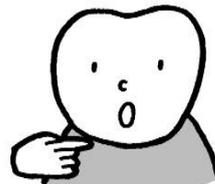
## みがきのこしが多いのはこんなところ



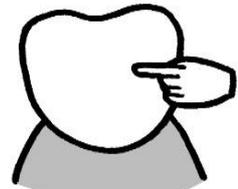
歯と歯のすきま



おく歯のみぞ



歯と歯ぐきのさかいめ



歯のうら

## ③ 時間を決めてみがく

「イ〜ハ〜」の曲は、約3分です。歌詞に合わせて、ていねいにみがいてみましょう。みがき方の順番は、別にプリントを配付します。

おうちでのそめだし3回目を行います。歯みがきは、じょうずになってきたかな？

