

チーム真小 第三章 挑戦 ～歯と口の健康づくりの啓発と充実に向けて～

山形県最上郡真室川町立真室川小学校



めざせ！むし歯や歯周病の予防

歯と口の健康の保健指導

- 1年生：6さいきゅうしをまもろう
- 2年生：歯のやくわりとみがき方
- 3年生：どうしてむし歯になるのかな
- 4年生：歯を守るだ液の働き
- 5年生：健康な歯肉をつくろう
- 6年生：めざせ！歯みがき名人



5, 6年生に講話する
学校歯科医 伊藤直樹先生

- ・今まで歯と歯ぐきの間や歯の裏側がしっかりみがけていなかった
ので、これからはていねいにみがくようにしたい。
- ・おやつは時間を決め、だらだら食べないようにしたい。



ひやっとした・・・歯や口のけがとその予防

実際に起こったけがをもとに、児童会保健委員会でシナリオを考え、歯や口のけがの原因や予防について考えていきます。

保健ゆるキャラうさちゃんナースが説明します。



- ・ゆるキャラのうさちゃんナースになって、みんなにけがの
予防を呼びかけました。
- ・歯と口のけがはちょっとした注意で防ぐことができると思
いました。

真室川小保健ゆるキャラ
うさちゃんナース



歯っぴーになるためによくかんで食べよう

～めざせ咀嚼1000回

よくかんで食べるために、給食の20分を利用し、咀嚼センサーを装着し、1,000回かむことを目標にする。

- ・ふだんはあまりかまないで、食べ終わった後は、あごが痛くなくなりました。これからもかむことを意識したいです。
- ・よくかんだので、5時間目の授業がいつもより集中できました。