

「歯みがき教室」を実施しました

5月24日(火)、真岡市より歯科衛生士さんをお招きし、年長組さんを対象とした「歯みがき教室」を実施しました。今回は

- ・ どうしてむし歯になるの？
- ・ 歯みがきのやり方

このテーマで歯科衛生士さんがお話をしてくれました。



- ・ どうしてむし歯になるの？

むし歯はばい菌に食べられてしまった歯のことです。ばい菌は口の中に隠れていて、歯に残った食べ物を食べています。ばい菌は甘い物が大好きで、歯に残っている甘い物でどんどん大きくなって最後には歯を食べてしまいます。ばい菌を追いついてさらにばい菌を大きくしないよう、食事をしたら歯を磨きましょう。というお話を聞きました。また、

○好き嫌いなく三食しっかりと食べて栄養をとって歯を丈夫にしましょう。歯を丈夫にするとばい菌には簡単に食べられてしまうことはありません。

○食べ物はよく噛んで唾液を出しましょう。唾液には口腔をきれいにする力があります。というお話も聞きました



- ・ はみがきのやり方

歯と歯茎の間を磨きます。歯茎が痛いときは力の入れすぎなので優しく1か所だいたい10秒くらい磨いてください。自分で磨き終わったら舌で歯を触ってチェック、ザラザラと感じたらもう一度磨きましょう。そしてお父さんお母さんに仕上げ磨きをしてもらいましょう。奥歯などは自分では磨きづらいのでよく磨いてもらいましょう。というお話を聞きました。また、

○むし歯になってしまったらどんなに歯を磨いても治りません。歯医者さんに行きましょう、いまの歯医者さんは全然痛くないです。

というお話も聞きました。

最後に今日の歯磨き教室のまとめクイズをみんなで楽しみました。

大人の歯(永久歯)にどんどん生え変わる年代の子どもたち。いつまでもきれいな自分の歯で、おいしいものをいっぱい食べて大きくなってください。