



食育放送「歯の健康&カルシウム」

今日の食育放送は「歯の健康」についてでしたね。どの場面が印象に残りましたか？

「^{ひょうしょう}良い歯の表彰^{くふう}」を受けた人の工夫

スマホで好きな音楽を
聴きながら、
その曲が終わるまで
歯をみがく



みがき残しがないように
みがく順番を決めて、
テレビを見ながら
「2周」みがく



3か月に一回、
歯医者さんへ定期検診に
行く



朝ごはんのあとと
寝る前に
歯をみがく



学校から帰った時や、おやつを食べた後に歯をみがいている。
帰ってから歯をみがく理由は、昼ごはんのあとに
歯をみがいていないから。



～それぞれの良いところ～

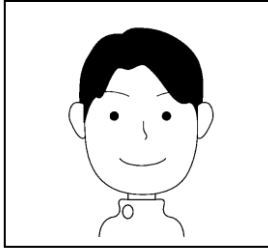


○スマホで音楽を聴きながら／テレビを見ながら → **飽きずにみがくことができるね**

○みがく順番を決めて2周 → **みがき忘れの場所が無くなるね**

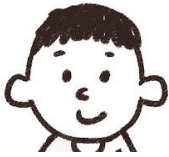
○「朝ごはんのあと」と「寝る前」、
「帰った時」や「おやつを食べた後」にみがく → **タイミングがGOOD!**

○歯医者さんへ定期検診に行っている → **何をしてもらえるのか、裏^{うら}を見てみよう**



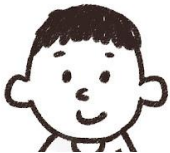
歯医者さんへのインタビュー

保安委員さんが、学校歯科医の高橋先生にインタビューしていましたね。ふりかえってみましょう。



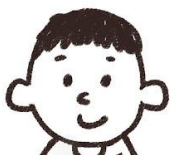
歯医者さんでの定期検診では、何をしてもらえるのですか？

まず、「みがき残し」の場所を調べます。
そして、専用のブラシや器具を使ってきれいにします。
歯をコーティングしたり、
ツルツルにしたりもします。
また「みがき残し」が無くなるよう、
あなたに合ったみがき方を教えます。



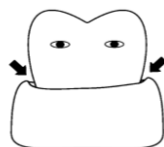
なぜ歯肉（歯ぐき）の健康が大事なのですか？

歯肉が悪くなると、その下にある骨が溶けてきます。
骨は歯を支えているので、歯が抜けてしまいます。
今すぐにはないですが、5年、10年というスパンで
抜けてしまうので
歯肉の健康を守ることが
大切なのです。



歯肉の健康を守るコツを教えてください

鏡を見ながら、細かくみがくことです。
ゴシゴシ音がするのはダメです。



歯と歯ぐきの間を
やさしくブラッシング
しましょう。



～高橋先生、ありがとうございました～