

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画

歯の健康グループ

健康増進課 ☎23-3964

歯の健康グループでは、「歯の健康にもっと関心を持ってもらいたい」という思いから、ことしも6月5日(金)に行われた「よい歯の児童・生徒審査会」の最優秀者とその保護者にアンケートを行いました。

当日審査をした歯医者さんに、インタビューも行いました。

よい歯の児童・生徒審査会 最優秀者



小林 龍之介君
中部中学校



美藤 京華さん
中部中学校



白川 航太君
大野原小学校



川人 千夏さん
一ノ谷小学校

最優秀に輝いた皆さんの、こんないい所見つけた♪

歯磨きで気を付けていることは？

- ・テレビを見ながら20分くらいのんびり磨いていることが多い。
- ・湯船で長めに磨いていることが多い。
- ・歯と歯茎の境目や、歯と歯の間を意識しながら磨いている。
- ・歯に当てる歯ブラシの角度に気を付けている。

むし歯予防のために、歯磨き以外で行っていることは？

- ・フッ素洗口を家庭や学校でしている。
- ・フッ素塗布を歯科医院でしている。
- ・かかりつけ歯科医院で、口内清掃(歯石や着色が付いた時)や定期健診を受けている。



『ながら磨き』は歯科衛生士さんのお勧め!!

忙しくても、1日1回は丁寧に歯を磨く時間を作りましょう。



観音寺市の
歯医者さんMAP
健康増進課の
窓口にあります

★保護者の皆さんから、お口の健康についての一言メッセージ★

- ・わが家の子どもたちは、歯医者さんが大好きです。小さい頃から歯の変化に合わせて通い始めました。先生のチェックや指導により、歯のメンテナンス効果が高まりました。歯と歯茎が健康であることで、楽しく笑える毎日が送れることに感謝しています。
- ・健康な歯や毎日の食事をおいしく食べられることは、ありがたいことだと思います。今回の受賞は歯の健康について親子で考えるよい機会になりました。これからも、歯を大切にしていきたいと思います。



今回審査をした歯医者さんから皆さんへ

小さな子どものいる保護者の皆さん、歯医者嫌いにならないように「歯が痛くなったら、歯医者に連れて行くよ!」と、子どもを脅さないでくださいね。

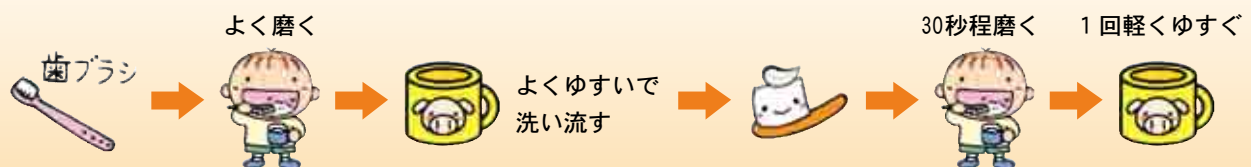
毎年、誕生月には歯科医院に行くようにするなど、ぜひ家族の定例行事にしてください。



今日から始めよう!! ~フッ素入り歯磨き剤を効果的に使う歯磨き方法~

【1回目】最初は歯ブラシで汚れを落とす

【2回目】フッ素入り歯磨き剤をつけて磨く



★ポイント: 2回目のブラッシングの後は、少量の水でゆすぎましょう。ゆすぎ過ぎるとフッ素も洗い流されるので注意!