



事例紹介

西岡北小学校

「歯みがきタイム」で虫歯予防

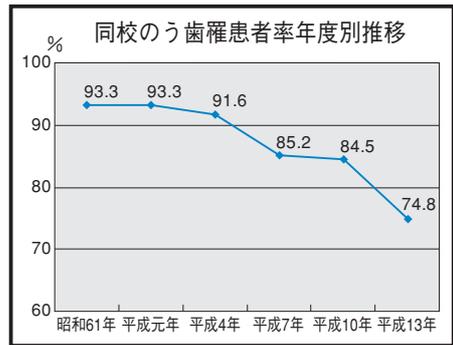
- はしもとあきお 橋本章夫校長
- 児童数 3 6 9 人
- 住所：西岡 3-6

西岡北小学校では、昭和六十一年の開校以来、児童の健康教育に積極的に取り組んでいます。

歯の健康に関する取り組みとしては、給食後の五分間、「歯みがきタイム」を実施しています。給食を食へ終えた児童たちは、自分の歯ブラシを持って水飲み場へ行き、友達と楽しく歯磨きをしています。

このほか、歯科衛生士を招いて行う歯磨き指導や、夏・冬休み中も欠かさずに行っている「歯みがきカレンダー」を配布するなど、家庭と連携した取り組みも行っています。

日ごろの活動の成果は、具体的な数値にも表れています。同校の「う歯罹患率」(処置済みのものを含め、虫歯がある児童の全校に占める割合)は、開校時には約93%でしたが、平成



十三年には約75%に減少しました。これは、札幌市平均の約79%よりも低く、児童に歯を大切にする意識がはぐくまれていく表れといえるでしょう。

開校時からの継続した取り組みが評価され、平成十二年には「全日本学校歯科保健優良校最優秀文部大臣賞」を受けました。

児童の健康教育を受け持つ同校の養護教諭、船山久美子先生は、「自分に合った上手な歯磨きを身に付けて卒業してほしいです。一人ひとりが、主体的に自分の体を管理する能力を身に付けられるよう、今後も健康教育を充実していきたいと考えています」と話してくれました。

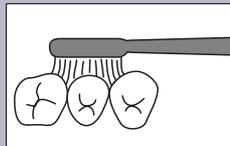
歯磨きで虫歯予防

自分に合った歯ブラシ選び

上手に磨くために、自分に合った使いやすい歯ブラシを選びましょう。



毛の種類は、ナイロン製のものを。毛先が開いたものでは汚れがとれないので、1か月に1度は取り換えましょう。



毛の硬さは、毛先を歯に当てたとき、歯と歯の間に入り込むくらいの弾力のあるものを選びましょう。



毛の部分は、奥まで磨きやすいように、小さめのものを選びましょう(指2本分くらいの幅が良い)。

効果的な歯磨き方法

磨き残しがないように、正しいブラッシングで歯垢を取り除きましょう。



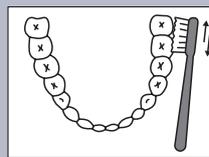
前歯



前歯の裏側



奥歯



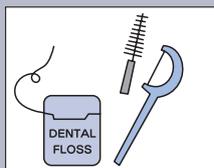
歯ブラシの毛先を、歯の表面に直角に当てます。小刻みに前後に動かすのがポイントです。

毛先を歯の表面に直角に当てるには、磨く部分によって、毛先を使い分けると上手に磨けます。歯ブラシの向きを変えながら、丁寧に磨くよう心掛けましょう。

歯磨きのタイミング

一日一回は十五〜二十分くらいじっくり磨く時間を作りましょう。特に寝る前がお勧めです。就寝中は、口の中を潤すだけでなく、再石灰化を助けるだ液の分泌が悪くなるためです。

磨き残しが多い場所



歯と歯の間の清掃には、デンタルフロス※や歯間ブラシが効果的です。



歯と歯の間



かみ合わせ部分



歯と歯茎の境目

※デンタルフロス…歯間清掃用の糸

