

令和6年度 歯科保健指導事業 令和7年1月22日(水) 10:10~中学部、11:10~高等部 市の予算により市内全校で毎年実施しています

4名の衛生士さんが来校し、学部ごとに授業をしていただきました。数年ぶりに実際に歯ブラシを使って歯みがきの練習をしました。



よくかまないで食べてしまうもっくんが、一口30回かんだら、食べ物のおいしさがわかり、飲み込みやすくなることができました。



ガムをかみ、人差し指と中指をそろえて、耳の前に当てると・・・「骨が動いている！」親指を耳の穴に入れてほかの手をおでこに当てると・・・「筋肉が動いている！」それぞれ触って感じる事ができました。

生徒2人と教員1人が
①ぐっと歯を食いしばって
②口を開けて
2回握力測定をしました。
食いしばると力が出る事がわかりました。



前歯をみがくときは、歯ブラシのかかどを使い、唇を閉じてみがくと、飛び散りが防げます。

前歯の歯肉炎予防には、シャカシャカ音がしないくらい小さく動かすことがポイントです。



歯みがき後のうがいは、ペットボトルキャップ1杯くらいの量で行うと、口の中で水が動き、よごれもよく取れます。

「小さく動かす」歯みがきを練習しました。

