

毎日 よく噛み よく磨く ～歯と口の健康づくりに興味を持ち、口腔の健康を守ろう～

高知県 須崎市立南小学校・須崎市立南中学校



楽しく考えみんなで学ぶ 保健体育環境委員会活動

- 前期の保健体育環境委員会目標
「3分間でいいいに磨いてきれいな歯を目指そう」
【取り組み内容】
 - ・歯みがき通信と歯みがきスライドの作成と発表
 - ・月目標「ピッカピカの歯を目指そう」の提案
学級で食後の丁寧な歯みがきを目指して取り組む
 - ・飲み物に含まれる砂糖の量を実際に掲示物にする活動
 - ・ジュースの温度や炭酸の有無等の違いで甘さが変化するかどうかの実験とまとめ
- 後期の保健体育環境委員会目標
「好き嫌いでなく食べ、かむ回数を多くしよう」
【取り組み内容】
 - ・壁新聞づくりと集会での発表
 - ・月目標「好き嫌いでなく、よくかんで食べよう」の提案



自分に合わせた歯みがき ～個別・全体保健指導～



11月 昼休み歯磨き指導

上の歯みがきでは歯ブラシの毛先が歯茎に当たらず、歯の表面を磨くようにします。

歯みがきが終わったら、歯茎の隙間に歯ブラシの毛先が入らないように、舌で歯茎を押し戻してあげます。

「歯みがきで磨けていた上の歯、歯一本でいいいに磨かなくていいよ」



お家でピカピカ歯みがきチャレンジ

学年	1	2	3	4	5	6
歯みがき時間	2分	3分	3分	3分	3分	3分
歯みがき回数	1回	2回	2回	2回	2回	2回
歯みがき道具	歯ブラシ	歯ブラシ	歯ブラシ	歯ブラシ	歯ブラシ	歯ブラシ

自分のお家で歯みがきチャレンジの記録表です。毎日歯みがきの時間を記録し、歯みがきの回数や歯みがき道具の種類を記録してください。

歯みがきの際、歯ブラシの毛先を歯の表面にあて、歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が入らないように磨いてください。



- 昼休み個別歯みがき指導（振り返りシート）
- 全国小学生歯みがき大会
- 歯科衛生士による学年に応じた歯みがき指導
- お家でピカピカはみがきチャレンジ（黄色）

噛むことの大切さ ～食育～



- ヘルスマイトや管理栄養士の協力のもとで、自分で作れるかみかみメニューの調理実習（小5・6、中1）
- かみかみメニュー「カレーさんぴら」の給食実施

外部連携



- 学校保健委員会での健康についての質疑応答や
歯科事業の取り組み報告
- 保健ホームページでの事業の活動報告