



1年生

5/24 (水) 2校時

- ・今日学んだことをこれからの歯みがきに心がけようと思いました。その学んだことは、舌もみがいた方がいいということや、むし歯になりそうな歯も（歯みがき）がんばればなおせるということです。（男子）
- ・歯を健康にしていないと、心臓の病気や肺炎などの体の健康にも関わってくることが拳、初めてわかりました。（女子）
- ・自分ではきれいにみがいているつもりでしたが、以外に汚れていることが驚きました。これからは今までより念をこめてみがこうと思います（男子）
- ・今まで自分では歯もみがいているし、歯医者にたまに行っているので大丈夫だと思っていました。でも、今日やってみると全然きたなかったもので、びっくりしました。舌などもみがいてみたいです。（女子）
- ・今日の学習で僕は歯を大きくみがいていたので次からはペンの持ち方で持って細かく歯をみがきたいです。歯は大事だということがわかりました。（男子）

- ・まだ歯肉炎になっていませんが、今日教わったことをしっかりやっていきたいです。（男子）
- ・今日はむし歯になりやすいところを教えてもらったので、歯をみがくときはそこを注意してみがきたいです。あと、ジュースも考えて飲んでむし歯にならないようにしたいし、飲んだときは水、お茶を飲んでむし歯にならないように心がけたいです。疑問は、フッ素のある歯みがき粉をつけたあと、すぐに舌で歯を確認すると、フッ素はとれてしまわないのですか。（※）（女子）
- ・歯周病が、どんどん重い病気になると歯がとれてしまうということにとっても驚きました。歯のすきまをしっかりとみがいて、むし歯や歯周病予防をしたいです。（男子）
- ・歯ブラシのあてかたや強さでみがく調節がよりくわしく分かったのでよかったです。（男子）
- ・下の歯に少し歯肉炎になりかけているところがあるので、ならないようにきをつけたいです。予防や改善に効果的な磨き方も少し覚えられてのでよかったです。しっかりみがいてむし歯にならないようにしたいです。（女子）

（※）についての回答

…市販のフッ素配合歯みがき剤を使用し、20mlの水でぶくぶくうがいを2回行った場合のだ液中のフッ素濃度を調べた結果があります。それによると、うがい後5分間たっても1,000ppmの濃度があったそうです。むし歯予防に効果的とされるだ液中のフッ素濃度は0.05ppmなので、舌で触って歯の汚れを確かめることで「フッ素がとれてしまう（だ液中のフッ素濃度が急に下がる）」ことはなさそうですね。

（参考：サンスターHP、菊地調べ）

3年生

6/6 (火) 3校時



- ・今日は改めて歯は大事だということに気づきました。スポーツをするとき最大に力を発揮するためにも将来健康でいるためにも、歯は大切だと思うので、これからしっかり磨いていきたいです。（男子）
- ・これからは朝だけでみがくのではなく夜にもみがくようにしたいです。そして、ジュースもほどほどにしたいと思いました。（男子）
- ・今日学んだことを日々の生活に生かして生きたいです。自分の歯をこんなにもじっくりと見るということなかなかできないのでとてもいい機会になりました。ありがとうございました。（女子）
- ・去年染め出しをしたときより赤い部分が減っていたのでよかったです。これからもしっかり磨いて「8020」目指してがんばりたいと思いました。（女子）
- ・染め出しをしてみて、歯ブラシがとどきにくい、カーブのところが赤くなったので、重点的にみがくようにしたいです。どうしても、忙しい時が多くて、歯みがきをていねいにじっくりやれてなかったけど、夜の歯みがきは今以上にていねいにみがくようにしたいです。改めて、歯みがきの大切さがわかりました。（女子）

