

3年生 歯みがき教室がありました

10月2日（水）、3年生は「歯みがき教室」を行いました。

那加第二小学校の学校歯科医であるひまわり矯正歯科の先生方をお招きし、歯の健康について楽しく学びました。

3時間目はひばりホールでお話を聞きました。先生からは「サトウさん」というアプリを紹介していただきました。このアプリは、ジュースのパッケージにあるバーコードをカメラで読み取るだけで、その飲み物に含まれる糖分量を角砂糖の数に換算して表示してくれます。

子どもたちは、自分たちがよく飲むジュースや炭酸飲料の糖分量にびっくり！会場は驚きと笑いの声でいっぱいになりました。先生からは「普段は水やお茶を選ぶことがオススメです」と教えていただき、改めて飲み物選びの大切さを感じました。家庭でも、ジュースを飲む回数を決めるなど、少しずつ工夫していきたいと思います。

また、「グミ虫歯」についてのお話もありました。グミは長い時間口の中に残りやすく、歯にくっつきやすいため、磨き残しが虫歯の原因になるそうです。最近カラフルでさまざまな種類のグミがあり、つい手にとりたくなりますが、食べすぎには注意が必要です。

4時間目は各教室でカラーテストを行い、歯の磨き残しをチェックしました。歯ぐきの近くや奥歯、歯と歯の間が磨けていない子が多く、先生からは「横みがき」「縦みがき」「かかとみがき」の仕方を教わりました。

3年生は、ちょうど歯の生え変わりの時期です。

子どもたちには、これからも虫歯のない健康な歯で過ごしてほしいですね。今回の歯みがき教室で学んだことを生かして、家庭でも正しい歯みがきを続けていきたいと思います。