



1年生で歯科衛生指導がありました

11月22日(金)、学校歯科医の上堂先生、歯科衛生士さん4名お招きして、1年生に歯科衛生指導を行いました。昼食時に上堂先生からの講話動画を視聴し、6時間目に衛生士さんからブラッシング指導を含むお話をしてもらいました。「虫歯や歯周病について」「飲み物に含まれている糖について」「歯のO×クイズ」など、たくさん教えていただきました。また、コロナ禍以降初めてのブラッシング指導では、鏡を見ながら教えてもらった磨き方で歯磨きをしました。使用した歯ブラシは歯科医師会からのプレゼントです☆ぜひもらった歯ブラシでおうちでも丁寧な歯磨きを続けてくださいね。



上堂先生の講話



鏡をみながら1本1本
ていねいにみがいています☆



O×クイズの答え合わせ中



歯のことを
たくさん知れちゃったね!

みんなの感想を一部ご紹介します!



- 何かを見ながら歯を磨くことが多くて、あまりていねいに磨けてなかったから、ていねいに磨くことを心がけようと思った。
- 歯磨き粉を使っていないのにピカピカツルツルになっていたからびっくりした。いつも歯磨きするのめんどくさいなーって思っていたからこの授業で見直しできた。
- 磨いた後に吐き出したものが汚かったから歯ブラシで磨くだけでもけっこうきれいになったという実感があった。
- 歯みがきするときっていつも面倒くさく感じてしまうけど、虫歯や歯周病から歯を守るために毎日ていねいに歯磨きしようと思う。

もっと!

家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ〜」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな?

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話を聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。