

7月 あおぞら(特別号)

1年歯科保健指導を実施しました！ 7/10(木)

埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士の方にご指導いただき、1年生で歯科保健指導を実施しました。噛むことの大切さや唾液・顎の関節・筋肉の働きについて学び、**実践を通して正しい歯みがきの仕方を学習する**ことで、歯・口腔の衛生管理を意識することにつながりました。

- どんな時に噛むか？→食べ物を食べる時(咀嚼)・力を出す時・話す時…など
- 唾液の働き→食べ物をまとめる・消化を良くする・きれいにする。

①握力計を使用して実験(噛んだ状態で握った時、噛まずに口を開けて握った時)

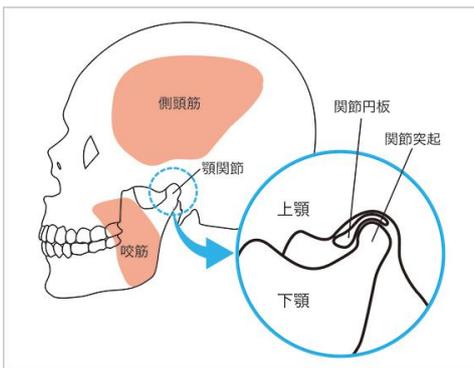
あるクラスの結果…

	Aさん	Bさん	先生
歯で噛むとき	30	15	25
歯で噛まない時(口を開けて握った時)	25	7	16

歯で噛んで握力計を握った時の方が、口を開けて握った時より良い数値です。



②ガムを噛みながら、筋肉と関節の勉強をしました。



実際にこめかみに触れて側頭筋の確認をしたり、耳触って顎関節の場所を確認したりしました。

※引用：[顎関節症\(がくかんせつしょう\)とは | 済生会](#)



★よく噛むとどんな良いことがあるのでしょうか？

- ・よく噛むと血液の流れが良くなり、頭の働きが良くなる。(朝ごはんを良く噛むと勉強に集中できます。)
- ・よく噛むと唾液がたくさん出て、満腹中枢が刺激され食べすぎ防止や顎関節予防となり良い事尽くし。

(早食いの人は特に左右5回ずつ多く噛むことと良いそうです。)

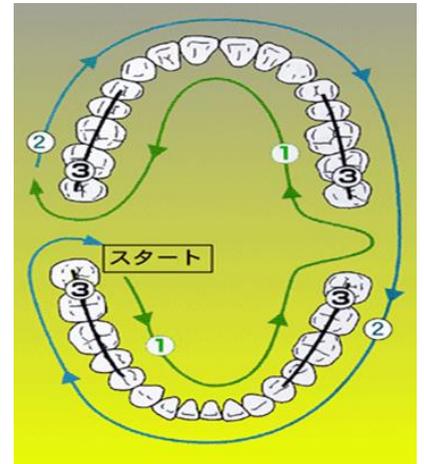
→※頬杖をついたり、よく噛まない、姿勢が悪い、片方噛みの人は特に顎関節症になりやすい。

③ 染め出し液を使って、実際にみがき残しの箇所を確認しました。



歯と歯の間、歯茎など赤くなっている生徒が多かったです。

④ 模型を使って、歯のみがき方について説明をしながら実践しました。



一筆書き法の歯みがきで、みがき残しがないようにみがく<ポイント>

- (1) ブラシの毛先が歯のすみずみまで当たっているように意識してみがく
- (2) ブラシのつま先・わき・かかとをうまく使って **小さく・こまかく・こきざみに**動かす
- (3) ブラシは鉛筆持ちで強く握りしめない（縦みがきはフォーク持ち）

※前歯の重なっている箇所や歯と歯の間はブラシのわきを使って縦みがき。奥歯のかみ合わせ面は、一番汚れがたまりやすい。オーの口にして1本ずつブラシのつま先で丁寧にみがく

【口をゆすぐ際のポイント】

- ・口に含むのは、少量の水で。
- ・ブクブクうがいをする時には…

① 全体 → ② 右頬、左頬 → ③ 上下の唇の間 → ④ 全体

まとめ

歯ブラシ

毛先が小さめで柄は真っ直ぐのものが良いです。
歯ブラシの毛先が広がっていると歯垢は落ちないので広がっていないか確認しましょう。家庭の歯ブラシの交換目安は1か月に1回です。
(1週間で広がったら力が強すぎなので、やさしくみがく)

定期健診

半年に一回は歯医者さんで診てもらいましょう。

正しい歯みがき習慣をつくる

歯みがき後、舌でなめてツルツルしているか確認しましょう。

生徒感想

- 噛むことの大切さを学びました。また、歯ブラシの持ち方がとても参考になりました。
- 前歯のみがき残しがあったので、よくみがこうと思いました。
- うがいの仕方も大切だと学びました。

