



歯と口腔の健康づくりを推進するため、赤碕中学校全学年が、歯肉炎予防に取り組んでいます。歯肉炎の原因とその予防について学習し、自分の歯ぐきの健康を守ることを目指しています。

令和8年度

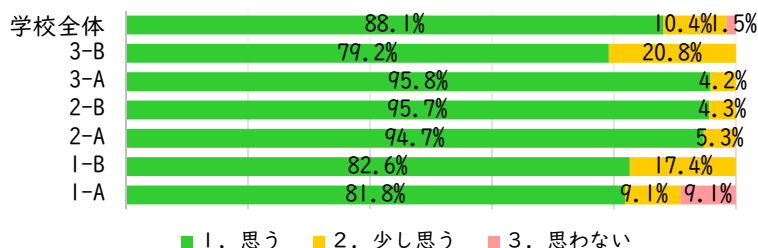
歯科保健教育 1年生



～歯肉炎の原因とその予防～

① アンケート結果報告

○4月に行った、事前アンケート結果を生徒のみなさんに報告しました。

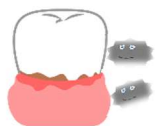


お口の健康を守ることは大切だと思っている生徒が全体の9割程度いた。

一方で、鏡で口の中を見ない、歯ぐきの健康を見分けることができない生徒が全体の3割程度いた。

② 歯科衛生士による講話

○健康な歯肉の見分け方



健康な歯肉



学校歯科医スライド資料より

歯肉炎とは？

- 歯みがきをするとき出血する。
- 歯肉が赤くなり、はれている。



学校歯科医スライド資料より

○鏡を見て歯肉（歯ぐき）チェック

・歯肉が腫れていないか、歯肉から出血がないか、毎日鏡をみてチェックしよう。

○歯垢（プラーク）・歯石について

- ・プラークは、みがき残しが続くと徐々に固くなり歯石になります。
- ・歯石は歯みがきではとれません。

プラークは細菌の固まりです。歯石になる前に、歯みがきとデンタルフロスでプラークを取り除こう！



③ デンタルフロス実践

○デンタルフロスの使い方



- ・歯と歯の間に、そっと優しくデンタルフロスを入れます。
- ・ゆっくり上下に動かして、そっと抜きます。



デンタルフロスを使って、歯と歯の間にきれいにすることができました。生徒のみなさんが真剣に、そして丁寧に取り組んでいる姿が印象的でした。

④ まとめ

○毎日鏡を見て歯肉チェックをしましょう。

○時間があるときは、デンタルフロスを使用しましょう。

○給食後に時間があるときは、歯みがきをしましょう。（むし歯・歯肉炎予防の他に、口臭も予防できます。）

生徒の感想

・歯を隅々までみがいて、歯を大切に健康に過ごしたいと感じた。

・気をつけて歯みがきをしているから、自分は大丈夫だと思っていたが、デンタルフロスを使用すると歯垢がとれたので、これからはデンタルフロスを使用したい。

・歯石が付きやすい場所、歯みがきをしないことのリスクがわかってよかった。

※2年生・3年生については2学期に歯科健康教育を開催します。

※歯科健康教育だけではなく、保健体育委員会と一緒に歯科保健に係る取組を計画していきます。

保健体育委員と一緒に、夏休みの取組として、「赤碕中健康プロジェクト」～目指そう！歯ぐきとお口の健康マスター！～を企画しました。何人がマスター認定されるかな？