

生徒のみなさんへ（家の人にも見せて生活をふりかえりましょう。）

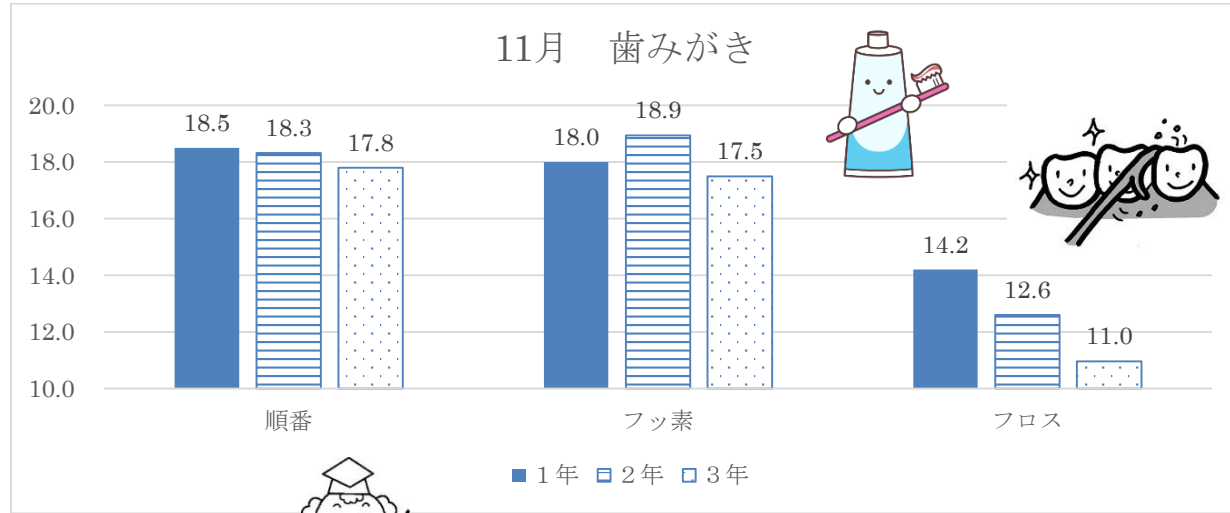
# 「健康力アップ作戦」11月の結果について

2021.12.16 津田中学校

11月19日～28日までの10日間、「津田中 健康力アップ作戦～歯みがき編～」を実施しました。その結果をお知らせします。提出された「11月のチャレンジシート」には、歯科健診の結果やチャレンジの様子を見ながら、保健室からのアドバイスを記入しています。参考にして、歯の健康を保っていきましょう。また、12月は「給食後の歯みがきキャンペーン」を実施しました。「食べたらみがく」はむし歯・歯周病予防の基本です。これを機に続けていきましょう。

## 11月の目標 「一日の終わりにていねいに歯をみがく」をめざそう！

○全体の結果(満点20)



### グラフの説明

○「鏡をみながら1カ所20回、順番にみがく」の目標は、ほとんどの人が取り組めていました。10分以上かかりますが、みがき忘れがなく、とてもきれいになりますね。

○「フッ素入りの歯みがき粉を1cm使い、うがいは1回とする」の目標は、歯みがき粉を使っていない人も数人いましたが、ほとんどの人ができていました。フッ素は、むし歯から歯を守ってくれ、汚れ落としの効果もアップするので、積極的につかいましょう。「イエテボリ法」を実施し、うがいは1回とすることで、フッ素を残しましょう。

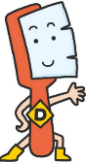
### 「イエテボリ法」

- ① フッ素入り歯みがき粉を1cm出す。(15歳以上は2cm)
- ② 3分以上口の中に広げる
- ③ つばを全部吐き出してから、少ない水(10ml)でうがいを1回する。



○「デンタルフロスをつかう」の目標は、学校で配付したフロスをほとんどの人が、使用できていましたが、毎日使う習慣がなかなかつきにくかったようです。歯と歯の間の汚れは、歯ブラシでは落とせないで、デンタルフロスを活用しましょう。

## みなさんの感想「これからがんばりたいこと・取組の感想」



### 感想

(気分がいい)

○口の中がスッキリした。(多数)

○歯ブラシ+デンタルフロスをする、実際にとってもきれいになり、心もスッキリとした。

○1日3回歯をていねいにみがいたら、1日気持ちよく過ごせた。これから学校でもみがいていきたい。

(学校で配ったフロスについて)

○はじめてフロスを使った。歯と歯の間の汚れがきれいになった。

○フロスをつづけたい。毎日したら楽しく続けることができた。はじめは汚れがたくさん出てびっくりした。(多数)

(習慣)

○ねむいとていねいにみがけないので、早い時間にみがきたい。

○塾で帰りが遅くなった日でも時間をかけてしっかりとみがきたい。

○ながら歯みがきはやめたい。鏡をみながらみがいたら、とてもきれいになった。

○普段は意識せずにみがいていた。今回、意識しながら磨くことができてよかった。

○10日間しっかり歯みがきに取り組めた。フロスを使うのが習慣になったので良かった。

○これから一生使い続ける歯を健康に保てる方法をチャレンジの間に身につけることができてよかった。

## 12月6日～10日 給食後の歯みがきキャンペーンの結果



歯みがきキャンペーンの結果をお知らせします。

日本学校歯科医会の「新型コロナウイルス感染予防のための歯みがきスタイル」を守りながら、手洗い場でゆずりあって、歯みがきをしている様子が見られました。時間がない人は、うがいでだけでも…と取り組むことができていました。

1日でも歯ブラシでみがいた人… 107人

そのうち、5日間みがいたパーフェクトな人 21人



スッキリする!



### ☆感想☆

○いつもより口がスッキリした。これからも続けたい。(多数)

○次の授業が気分よく受けられた。(多数)

○歯の隙間にはさまって、授業に集中できなかったが、歯みがきをすると集中できた。

○みがいた日とみがいていない日のスッキリ度が全然違った。

○水のうがいのみでもしないよりはスッキリした。

○友だちと一緒にすると歯みがきが楽しかった。

○すごくスッキリするのにしていない人も多く、みんなしたらいいのになあと思った。

○今回できなかったのも、歯ブラシを用意したい。(多数)



食べ物が歯に挟まっている不快な感覚が消えてよかった!