

Srs. Responsáveis 太田小学校保護者様



Escola Primária Ota 美濃加茂市立太田小学校

Diretoria do PTA PTA 会長 渡邊 峻哉
保健安全委員長 小畑 陽子

Diretor – Takashi Umemura 校長 梅村 高志

Campanha de Manutenção da Saúde Dentária e Bucal

“Calendário de Escovação, Utilização do Aplicativo pelo smartphone e Canção e vídeo da escovação dentária” nas férias de Verão (proposta)

夏休みの歯・口の健康づくりの取組 「歯みがきカレンダー・スマートフォン活用アプリ・歯みがきの歌&動画等」について(提案)

Implementaremos a checagem da escovação dentária conforme abaixo.

Agradecemos à atenção e a colaboração de V.Sas.

向暑の候、皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は、学校教育に対してご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。
本校の健康教育のテーマは、「歯・口の健康づくり」であることから、PTA保健安全委員会は年間を通して歯・口の健康づくりを積極的に推進しています。そこで、生活習慣が乱れやすい夏休みに、歯みがきの習慣と規則正しい生活づくりにつなげていただくよう3つの取組を提案いたします。学校歯科医の加藤雄一先生からも推奨いただいています。ぜひ、楽しく歯・口の健康づくりに取り組んでいただき、ご家族のふれあいの時間にしていただけたら幸いです。ご理解とご協力をお願いいたします

Detalhes da proposta 提案内容

1. Calendário de escovação dentária e Exercício AIUBE 歯みがきカレンダー・あいうべ体操

* Faça o download do Calendário de escovação dentária e como aplicar o exercício AIUBE pelo site da Escola Primária Ota.

歯みがきカレンダー・あいうべ体操のやり方は、太田小学校 HP よりダウンロードして活用ください。

* Escove os dentes usando um espelho de mão ou na frente de um espelho.

歯みがきは、鏡の前や手鏡を使うようにしましょう。

* Os pais devem fazer o acabamento da escovação dentária nos alunos de 1ª a 4ª série.

1～4年は、夜の仕上げみがきを行いましょう。中学年まで行くとよいそうです。

* Para os alunos de 5ª e 6ª série, recomenda-se falar e observar, e se aceitar realizar o acabamento.

5・6年は、声かけや見届けを行い、受け入れられるなら仕上げみがきも続けるとよいそうです。

2. Utilizando o aplicativo de Saúde bucal pelo smartphone スマートフォンを活用した歯・口の健康アプリ

① Pokemon smile ⇒ da Associação dos dentistas do Japão

ポケモンスマイル ⇒ 日本歯科医師会協力

・ É um aplicativo que torna a escovação dentária um hábito natural e divertido e aumenta a motivação. Faça o download no site oficial do Pokémon.

歯みがきを自然に楽しく習慣化し、歯みがきのモチベーションを高めるアプリです。ポケモン公式サイトからダウンロードください。

② Checagem da gengiva "HAGUKI CHECKER" ⇒ Desenvolvido por Lion Corporation

歯ぐきチェック「HAGUKI CHECKER」⇒ライオン株式会社開発

・ A Inteligência Artificial (IA) poderá identificar e verificar as condições de cada dente e gengiva simplesmente tirando uma foto do interior da boca com um smartphone ou semelhante. Também aumenta a conscientização sobre os cuidados bucais, e perceberá rapidamente as mudanças na gengiva ao usá-lo repetidamente.

スマートフォンなどで歯と歯ぐきを含む口の中を撮影するだけで、AIが歯を1本ずつ識別して、歯1本ごとの歯ぐきの状態をチェックできます。自分の歯ぐきの状態に関心をもつきっかけとなり、繰り返し使うことで歯ぐきの変化に早く気づくなどオーラルケア意識が高まるものです。

③ Canção da escovação dentária e vídeo “I-HA-” da Lion Corporation (veja no verso da folha)

③歯みがきの歌・動画『イ〜ハ〜』ライオン株式会社制作(裏面参照)

A canção é uma forma divertida de aprender a ordem da escovação dentária com letra e vídeo. 歌詞と動画に合わせて、楽しく歯みがきの順番を覚えられます。

A canção tem sido tocada durante a escovação dos dentes na nossa escola desde Junho, é uma música contagiante e animada.

Site 「HAGUKI CHECKER」サイト
URL: <https://haguki-check.lion-apps.jp>



「HAGUKI CHECKER」 Código QR コード

Os requisitos recomendados são:
Safari iOS 11 ou superior, e a versão mais recente do Chrome no Android 8 ou superior.

推奨環境: iOS11 以上の Safari, Android8 以上の Chrome 最新版

6月から本校の歯みがきタイムに流れているようで、ノリノリの曲です。

Distribuiremos uma escova de dente de amostra na Cerimônia de início das aulas do 2º período escolar.

※Portanto, não há necessidade de trazer a escova de dente.

見本の歯ブラシを2学期始業式に配付します。※歯ブラシは持つてくる必要はありません。

・ A escova com cerdas abertas ou tamanho grande, fica difícil remover os restos da comida. Então, foi distribuído uma amostra da escova adequada aos alunos primários.

「毛先が開いている歯ブラシや口に合っていない歯ブラシではしっかりみがけない」と、PTAでは15年前より、見本となる歯ブラシの配付を始めました。

・ A amostra da escova será distribuída na cerimônia de início das aulas do 2º período escolar, e colocado no kit de escovação dentária.

見本の歯ブラシは2学期始業式に配付し、歯みがきセットに入れます。

・ Com base nas lições aprendidas com o Grande Terremoto no Leste do Japão, as escovas ficarão guardados na escola para uso nos casos de emergência e desastres. É distribuído como amostra uma vez por ano.

東日本大震災の教訓を踏まえ、災害などの緊急時にも口腔ケアができるように、常に学校に保管してあります。年一回、見本として配付しています。

・ Tivemos a colaboração do Dr. Katoh (dentista da escola) em relação à indicação e aquisição da escova.

学校歯科医の加藤雄一先生に、歯ブラシの紹介・購入のご協力、そしてご指導をいただいています。



Canção tocada durante a escovação dos dentes na nossa escola.

スタート!

おく歯のかみ合わせ

1 左上のおく歯のかみ合わせ
2 右上のおく歯のかみ合わせ
3 右下のおく歯のかみ合わせ
4 左下のおく歯のかみ合わせ

上の歯の外がわ

5 左上のおく歯の外がわ
6 上の前歯の外がわ
7 右上のおく歯の外がわ

下の歯の内がわ

8 右上のおく歯の内がわ
9 上の前歯の内がわ
10 左上のおく歯の内がわ

下の歯の外がわ

11 左下のおく歯の外がわ
12 下の前歯の外がわ
13 右下のおく歯の外がわ

14 右下のおく歯の内がわ
15 下の前歯の内がわ
16 左下のおく歯の内がわ

「イ〜ハ〜」の歌に合わせて歯みがきしよう♪

できた! ゴール!

今日を愛する。 LION

「イ〜ハ〜」 作詞・作曲・歌: 吉田山田

キャラクターデザイン: 山田義孝(吉田山田)

監修: 公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

「イ〜ハ〜」

あ〜今日もよく食べた。さっ、歯みがこう。

「まずはかみ合わせ4カ所からみがいていこう」
最初は左上のかみ合わせから
鼻うたまじりでみがいてこ
そしたら右上のかみ合わせに移って
細かくやさしく動かせよ

続いて右下のかみ合わせもしっかり
シャカシャカリズムに乗りながら
のこりの左下のかみ合わせも忘れず
鏡をよく見てカッコつけて

「次は歯の外がわ、上から」
左のおくから順番に
特に歯と歯ぐきの境目を
前歯を通してそのまま右おくへ
ニコッと笑ってみがいてこ

そのままクルッと返して内がわへ
おくから手前にみがいてこ
前歯の内がわだけ歯ブラシ立てて

作詞・作曲・うた: 吉田山田 編曲: 吉田山田、兼松 衆

左のおくまで気をぬくなよ

「次は下の外がわ」
そしたら左がわのおくからスタート
シャカシャカリズムに乗りながら
じっくりにっこりまったりゆったり前歯を通して
右のおくまでしっかりと

最後は下の内がわだよ
右のおくから少しずつ前へ
前歯の裏は歯ブラシをさか立て
左のおくまでみがいていこう

ハハハハ 歯をみがこう
いつまでも美しくピカピカな白い歯で
ハハハハ 歯を見せて
思い切り今日もみんなで笑ってやろう
ハハハハ 歯をみがこう
ニンジンもピーマンも残さず食べたよ
ハハハハ 歯を見せて
太陽もおどろくくらい笑ってやろう