



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等」について(提案)

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、P T A 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。

記

提案内容

1 歯みがきカレンダー・あいうべ体操

- ＊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。
- ＊歯みがきは、鏡の前や手鏡を使うようにしましょう。
- ＊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。
- ＊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 スマートフォンを活用した歯・口の健康アプリ

①「ポケモンスマイル」アプリ ⇒ 日本歯科医師会協力

- ・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歯ぐきチェック「HAGUKI CHECKER」アプリ⇒ライオン株式会社開発

- ・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、A I 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歯みがきの歌・動画『イ〜ハ〜』ライオン株式会社制作(裏面参照)

- ・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。

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



「HAGUKI CHECKER」QR コード

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

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

- ・「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。
- ・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。**
- ・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。
- ・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。



本校の歯みがきタイムに流れているそうで、ノリノリの曲です。

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〜」

作詞・作曲・うた：吉田山田 編曲：吉田山田、兼松 衆

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いこう
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いこう

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いこう
前歯の内がわだけ歯ブラシ立てて

左のおくまで気をめくなくよ

「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

