

真岡市歯っぴー大作戦☆ 7月号

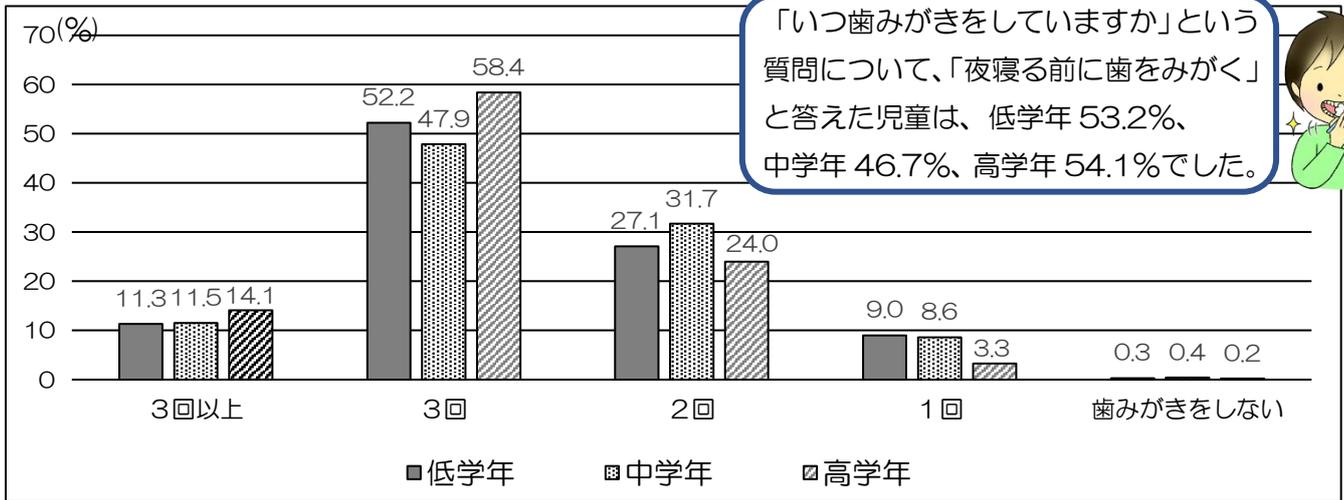
第2回 アンケートの結果発表(保護者向け)



発行
真岡市養護教諭部会

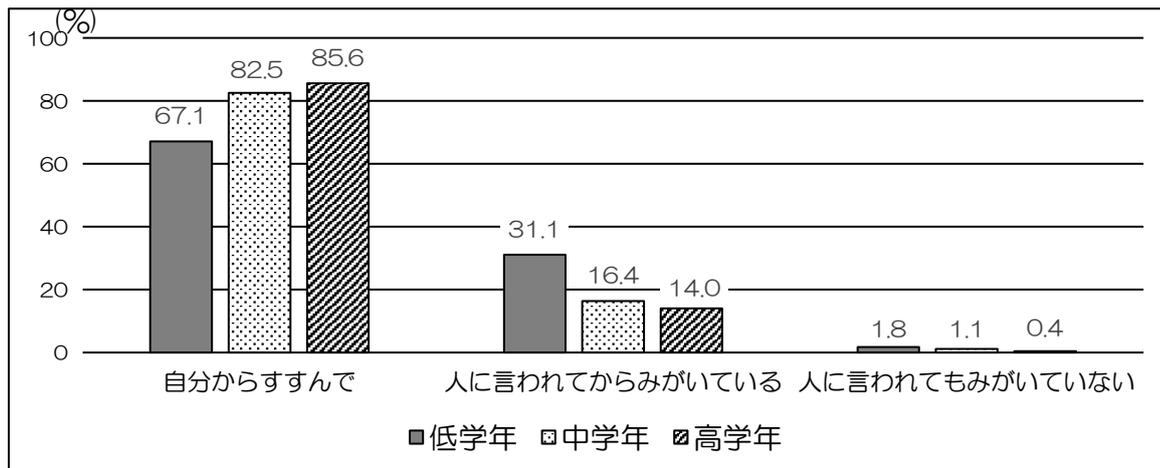
4月～5月の間に、市内14校の小学校の児童を対象に歯と口の健康に関するアンケートを行いました。今月号は、そのアンケートの結果について、いくつか紹介します。

①あなたは歯みがきを1日何回しますか。



1日に3回と3回以上歯をみがいている人を合わせると、低学年で63.5%、中学年で59.4%、高学年で72.5%であり、学年によって差があることがわかりました。また、「いつ歯みがきをしていますか」の質問では、「夜、寝る前に歯をみがく」と答えた児童の割合が、低・中・高学年でいずれも50%前後でした。睡眠中は唾液の分泌が減り、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前及び毎食後は必ず歯みがきをするようにしましょう。

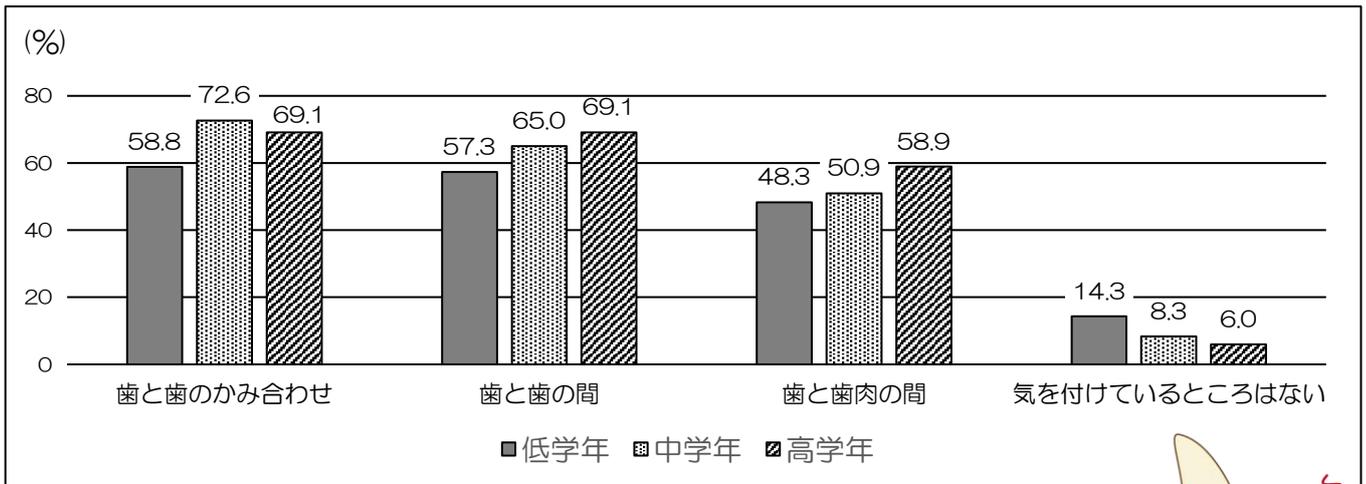
②自分からすすんで歯をみがいていますか。



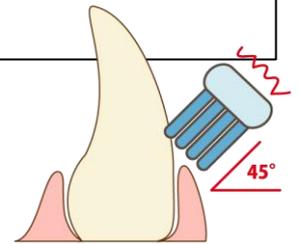
自分からすすんで歯をみがいている人が、中・高学年では、8割を超えましたが、低学年では7割未満でした。低学年のうちから「自分からすすんで歯みがきできる」ようになるためには、保護者の方の関わりがとても大切です。ぜひ、仕上げみがきをしたり、お子様と一緒に歯をみがいたりしていただくことをお勧めします。



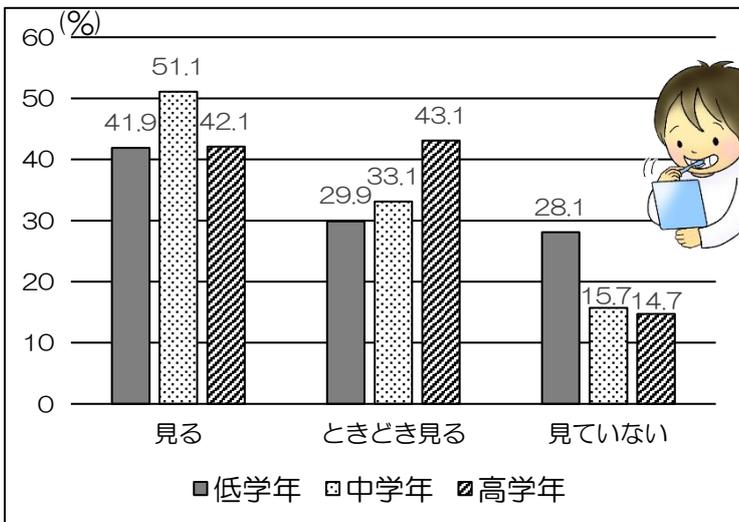
③ 歯みがきをするときに、どんなところに気を付けていますか。(複数回答可)



歯みがきのポイントとなる3つの部分について気を付けているかどうかの質問です。どの学年においても「歯と歯肉の間」は、数値が低くなるという結果になりました。「歯と歯肉の間」は、歯ブラシの角度を右図のようにし、優しくみがいてください。「気を付けているところはない」と答えた児童が低・中・高学年とも、少なからずいることがわかりました。



④ 歯みがきをするときに鏡を見ていますか。



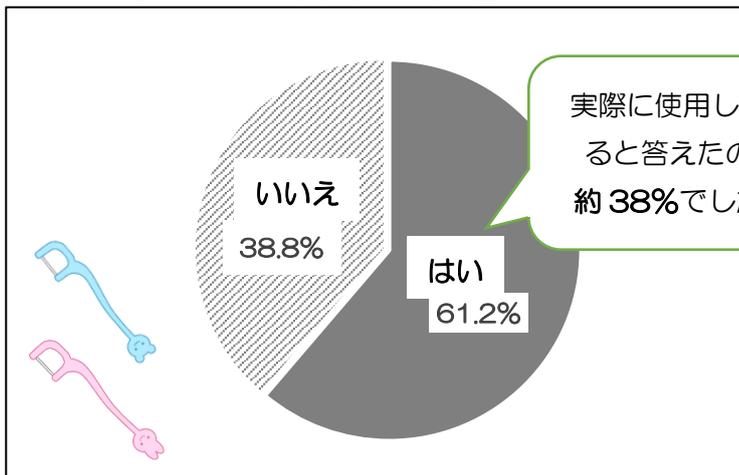
歯みがきをするときに「いつも鏡を見ている」と答えた児童は、低・高学年では半数を下回りました。

デンタルフロス、歯間ブラシなどの道具を知っていますかという質問については、「知っている」と答えた児童は約6割でした。「知っている」と答えた児童の中で「実際に使用している」と答えたのは約4割であり、デンタルフロスを知っていても実際には使用していない児童がいることがわかりました。

鏡を見て歯をみがくと、みがき残しが少なくなります。デンタルフロスは、歯ブラシでは届かない部分の汚れを落とすことができます。

おうちで歯みがきをする際には、お子様と一緒に、鏡やデンタルフロスを使ってみてはいかがでしょうか。

⑤ デンタルフロス、歯間ブラシなどの道具を知っていますか。(高学年のみ回答)



実際に使用していると答えたのは約38%でした。

歯みがき道具については、また保健だよりで紹介します。家族と一緒に歯みがきをして、みんなで歯ッピーになろう！

