

歯に関する意識調査

(歯の健康を保つために気をつけていること)

*歯みがきに関して (24人)

- ・毎日の歯みがきをきちんとさせています。
- ・歯みがきを必ずするように、声かけをしています。
- ・起床時と食後に歯みがきをしています。
- ・寝る前は、特にきちんと磨いています。
- ・食後の歯みがきを丁寧にするように声かけをしています。
- ・食べたら歯をみがく様に声かけをしています。
- ・一つ一つの歯を意識してみがく様にしています。
- ・フロスを使っています。



*仕上げみがき (18人)

- ・仕上げみがきは、必ずしてあげています。
- ・できるだけ仕上げみがきをしっかりとあげる様心がけています。

*食生活 (7人)

- ・ガム、グミ、チョコなどむし歯になりやすいものは、あげないようにしています。(以前はお菓子を食べていました)
- ・甘い物はなるべく飲まないようにしています。
- ・キャラメル、あめはあまり食べさせないようにしています。
- ・甘い物を食べたなら、水、お茶を飲むようにしています。
- ・キシリトールガムを噛みます。
- ・ガムを使って舌のトレーニングをしています。

*フッ化物洗口 (5人)

*定期検診 (3人)

- ・以前は、定期的に検診していたんですが、時間がなくて行っていません。大切な歯なのでこの機会に歯医者で検診予約をしたいと思います。
- ・むし歯があれば、早めの受診をしています。

歯の保健指導で、1年生から4年生まで、歯垢の染出しをしました。みがいたつもりでも、みがけていないのが分かりました。「仕上げみがきをおうちの人にしてもらっている人？」と尋ねたところ、嬉しそうに手を上げている児童が印象的でした。

子どもとのスキンシップとむし歯予防、一石二鳥です。是非多くの家庭でも仕上げみがきをしてほしいです。