発行元
龍郷小学校
保健室

歯っぴー新聞

2026年11月2日（月）

11月8日 いい歯の日

夜の歯みがき定着、朝に課題残る

二学期のふりかえりシートの結果、夜の歯みがきはほぼ全員達成しています。一日の中でも夜みがくことはとても大切なので、このままの調子で続けてほしいです。

一方で朝の歯みがきは、一学期とほぼ同数の約７割の児童でした。朝みがく時間を確保できていますか？朝の時間にゆとりをもつために早起きも心がけ、「食べたらみがく」を習慣化してほしいと思います。

学校では、朝の歯みがきにしっかりと取り組むための目標を各学級で決めました。しっかりと取り組み、三学期のふりかえりシートでは達成率がアップしていることを願います。

各学級の取組

【１年生】
はやくおきる
【３・４年生】
はみがきのチェックカードでとりくむ
【５・６年生】
毎朝５分早起き

8020のその先へ

右のチェックリストに当てはまるものがありましたか？この項目に当てはまるものがあると、口の働きが弱っているかもしれません。八十歳になっても自分の歯を二十本以上残しましょうという８０２０運動（はちまるにまるうんどう）がこれまで主流でしたが、これからは「歯を残す」に加えて、「食べる・話す・飲み込む」機能を守る時代になってきました。

口の機能（かむ力・飲み込む力・舌や唇の動きなど）が十分に育っていないと口腔機能発達不全症と診断される場合があります。

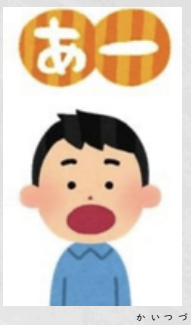
そこで有効なのが「あいうべ体操」です。あいうべ体操で唇や舌をしっかり動かし、口の機能を育てましょう。その他にもよくかんで食べたり、姿勢よく食べたりすることも大切です。気になることがある場合は歯医者さんに相談しましょう。

チェックしてみよう！

- □ 大きな口が開かない
- □ 口がいつもぽかーんと開いている
- □ 風船をふくらませられない
- □ 口から舌がのぞいている
- □ 食べ物をぺちゃぺちゃして食べる

あいうべ体操のやり方

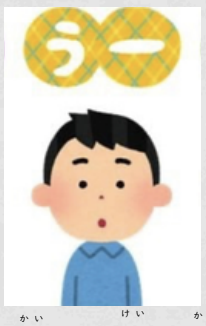
①「あー」とのどの奥が見えるまで口を大きく開く。



②「いー」と口を大きく横に開く。



③「うー」と口を強く前に突き出す。



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。



１セットを10回続けて行い、１日に３セット（10回×３＝計30回）行うのがオススメ