

家庭での歯・口へ取り組みについて

- 定期健診（5人）
- 仕上げみがきをしている（8人）
- 強くみがきすぎないように声をかけている
（2人）
- 歯間ブラシを使用している
- 食事中は牛乳を飲むようにしている
- 歯のクリーニングとフッ素を塗布している
- 正しい歯みがきの習慣づけ、よくかんで食べる・
おやつ量を決めて食べることに

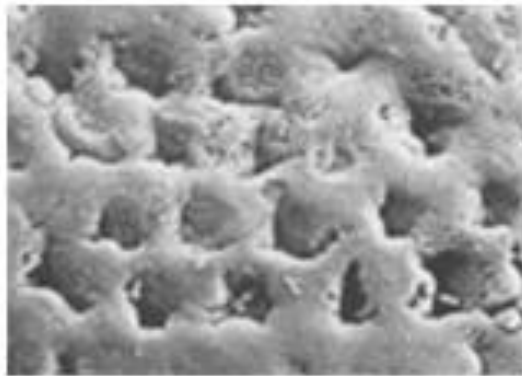


歯に関して気になること

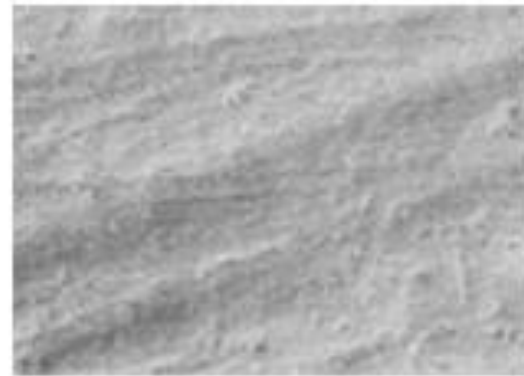
○歯の定期受診はどのくらいのペースがいいのでしょうか？

A. 歯の定期健診は半年に1度は必要です。

学童期の口腔内は乳歯と永久歯が混在しみがきににくいことに加え、乳歯は永久歯に比べて表面が弱いためむし歯になりやすいです。



生えてまもない状態



成熟した状態

歯に関して気になること

○子供のうちから、舌みがきは必要？

A. 子供の舌ブラシは賛否両論あります。

私は絶対に必要だとは思いませんが、口の中を清潔に保つことはよいことです。舌ブラシ用の道具も売っているので、どうしても気になる場合には、

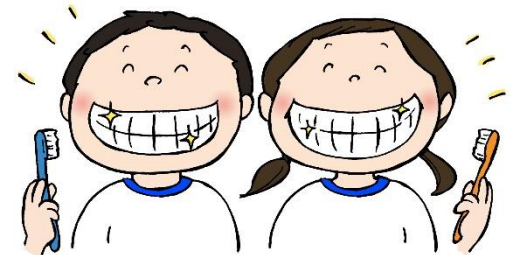
優しく週1回程度やってください。やりすぎると、常在菌を減らしかえって口臭が酷くなる場合があります。



歯に関して気になること

○子供の口臭がたまに気になります。
改善策はありますか。

A. 子供の口臭は、不正歯列や要注意乳歯などがあって
して**みがき残しが原因**となっている場合があります。ま
ずは、**しっかりとしたブラッシング**が大切です。また規
則正しい生活習慣を送ることや、香辛料を控えることも
あります。それでも改善されない時には、歯科医院で相
談しましょう。



歯に関して気になること

○仕上げみがきはいつ頃まですればいいですか。
仕上げみがきをしている時に、歯ぐきに当たると
痛がります。

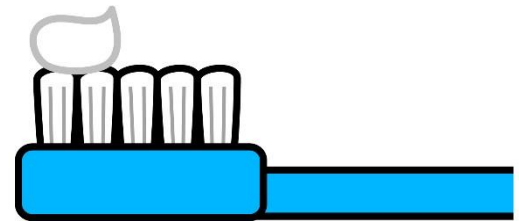
A. 仕上げみがきは小学校卒業するまでやってもいいです。
痛がる場合には、別の軟らかい歯ブラシを用意して圧力をかけ
ず振動を与えるようにして磨きます。子供用は毛先が短いので、
固くなりがちです。口に入れば小さめの軟らかい大人用でやって
ください。



歯に関して気になること

○子供のうちでも歯磨き粉は必要ですか。

- A. 歯磨き粉は本人が嫌がらなければ使ってください。
しかし、**うがいができることが条件**です。
歯磨き粉には、フッ素が添加してあるものが多く
歯の表面を強くし汚れも落としやすいです。



むし歯等 受診率

	29年度	30年度	今年度
1年	83.3%	77.7%	100%
2年	100%	84.6%	87.5%
3年	100%	87.5%	82.4%
4年	100%	77.7%	93.3%
5年	93.8%	66.7%	100%
6年	100%	91.6%	100%
全体	95.6%	83.3%	<u>92.9%</u>



回答率92.36%

太田小学校 朝ごはんをしっかりと食べるための チェックシート

全校を対象に、
1/14～1/17まで取りました。

アンケート内容

～ 朝ごはんをしっかり食べるためのチェックシート ～

☺ 太田小学校

年 なまえ

項 目		曜 日	火	水	木	金	点数を出そう!! ◎=3点 ○=1点 △=0点
		14日	15日	16日	17日		
あさごはん	食べたものをかく	例 ごはん					
		みそ汁					
		みかん					
		牛乳					
	● 黄色の食品を食べた						点
	● 赤色の食品を食べた						点
	● 緑色の食品を食べた						点
☆お家の人から書いてもらう(4点)			☆感想と点数をかく(10点)				
							点

* 毎朝、ごはんの後に記入してください。

じゅうぶんできた=◎ 少しかつた=○ できなかつた=△

●朝ごはん 3つの食品群の摂取率



●朝ごはんを食べるか

朝ごはんを食べない人(太田小)

■■■ 0人

平成31年度 文部科学省委託調査によると
朝食を「毎日食べる」の割合

小学生・・・86.7%

中学生・・・82.3%

高校生・・・81.9%



●朝ごはんの内容

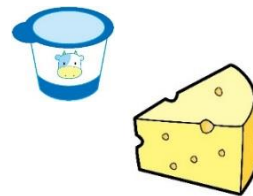
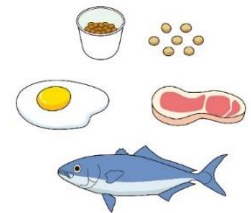
【分類の仕方】

○米 パン いも類 シリアル等

○肉 魚 卵 豆類

○野菜 果物類

○牛乳 乳製品 海藻



の4つに分類した。

○黄色の食品群



☆摂取率 ■■■ 100%

(例) ごはん うどん・ラーメン
パン (ピザトースト・お総菜パン)
コーンフレーク おもちなど・・・

米・パン・麺、いも類・シリアル等 ランキング

89.47



米

71.43



パン

18.80



いも類

10.53



麺類

3.76

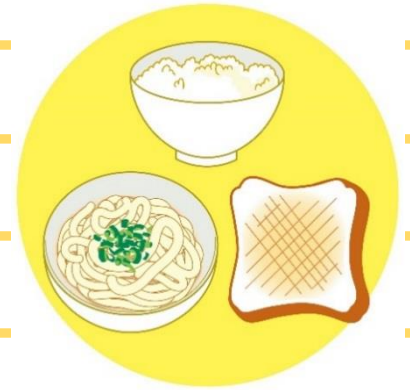


コーンフレーク

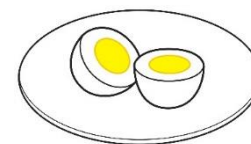
3.76



もち



○赤色の食品群



☆摂取率・・・83.5%



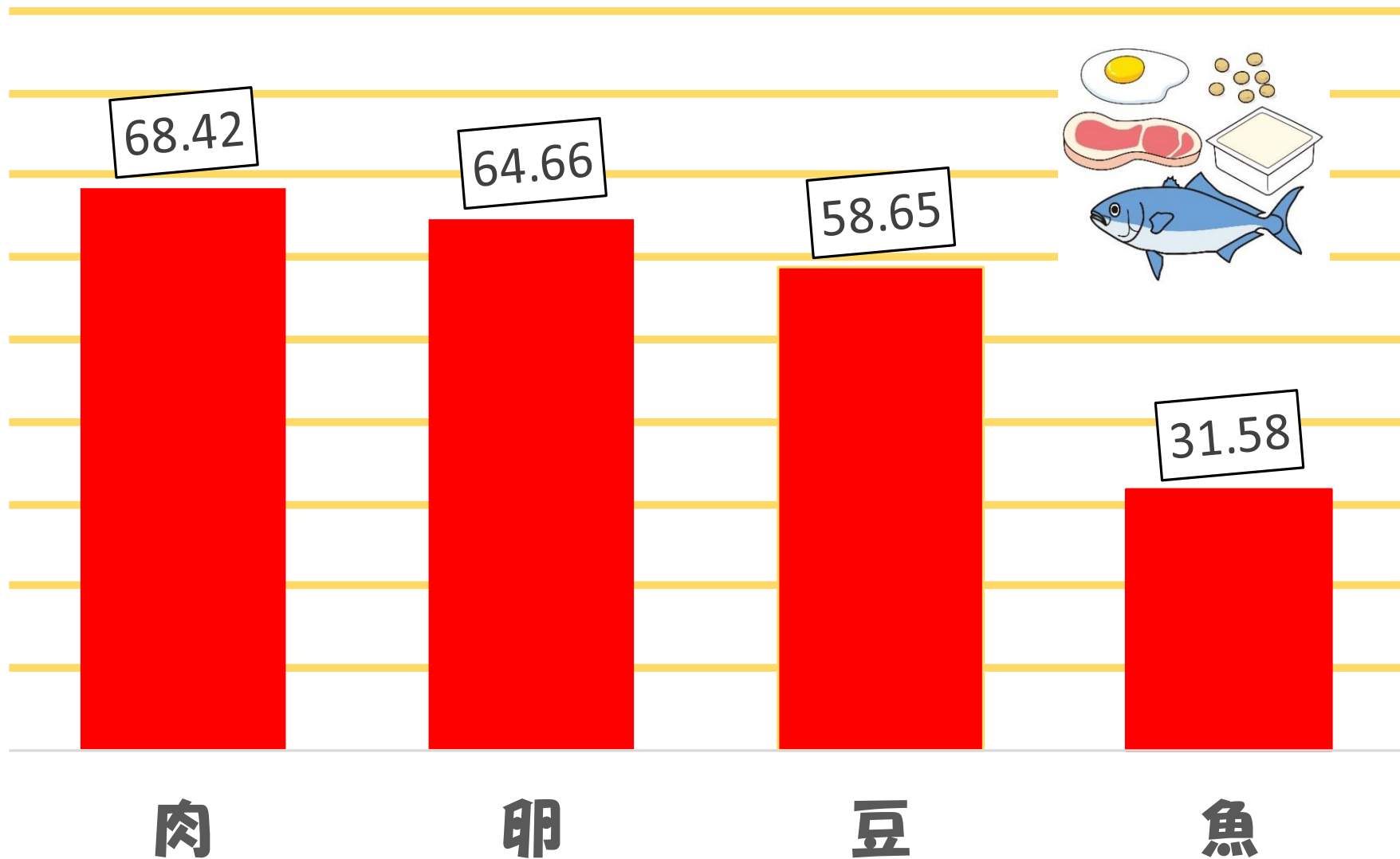
○肉、魚、卵、豆・・・55.83 %

(目玉焼き、鮭、からあげ、みそ汁)

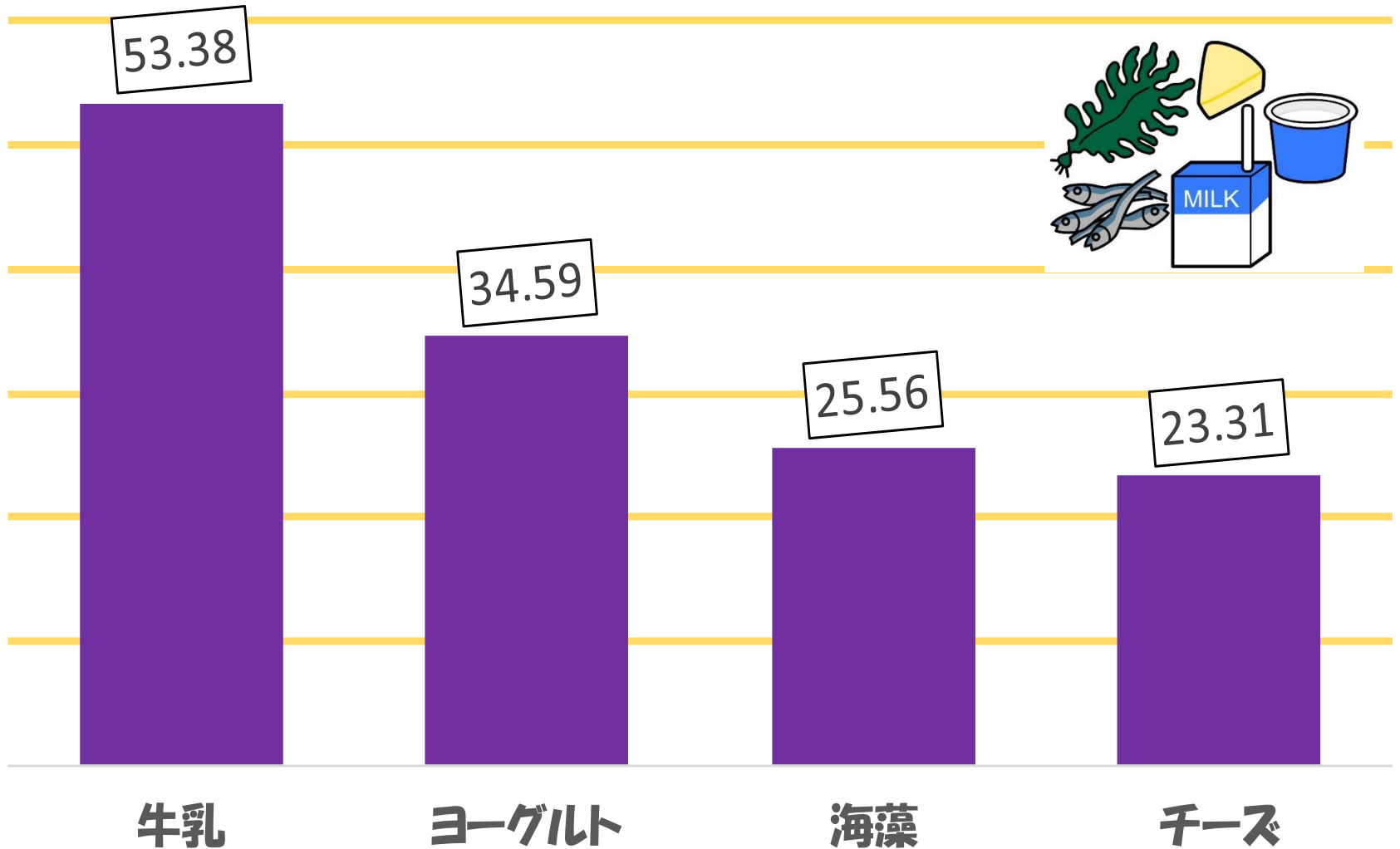
○牛乳 乳製品 海藻・・・34.21 %

(チーズ、わかめスープ、のり)

肉・魚・卵・豆類 ランキング



牛乳・乳製品・海藻 ランキング

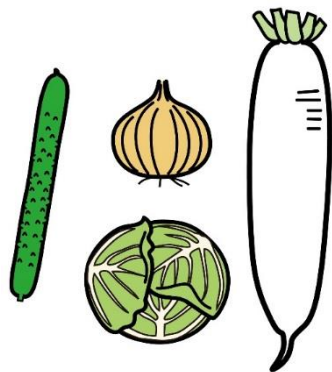


○緑色の食品群

☆摂取率・・・65.02%

(サラダ、野菜炒め、みかん、りんご)

○毎日摂取できなかった



・・・3%

果物・野菜 摂取率

75.19

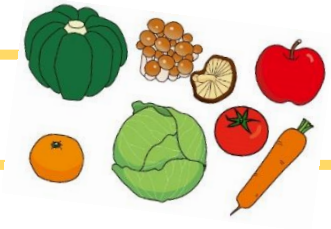


野菜

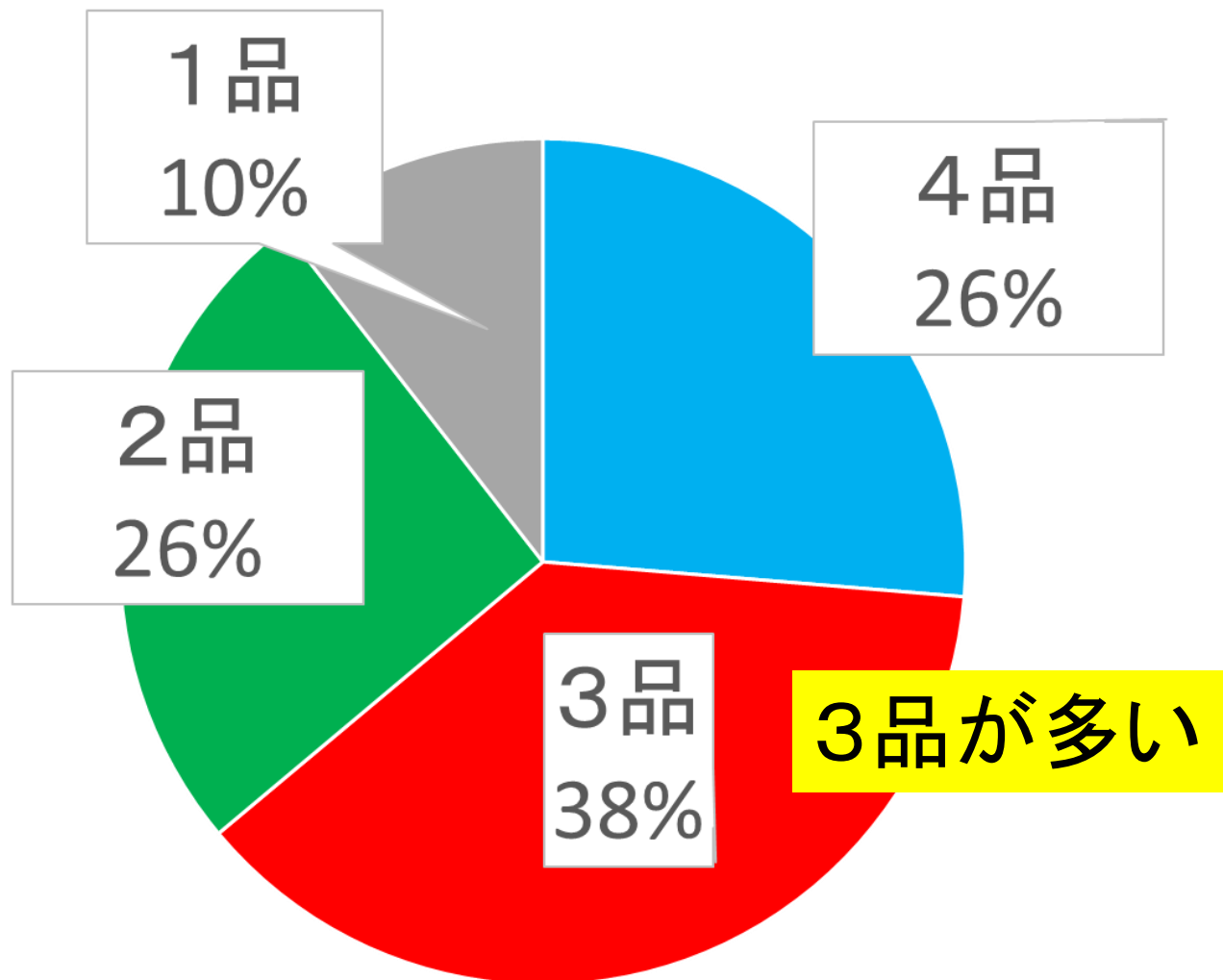
45.86



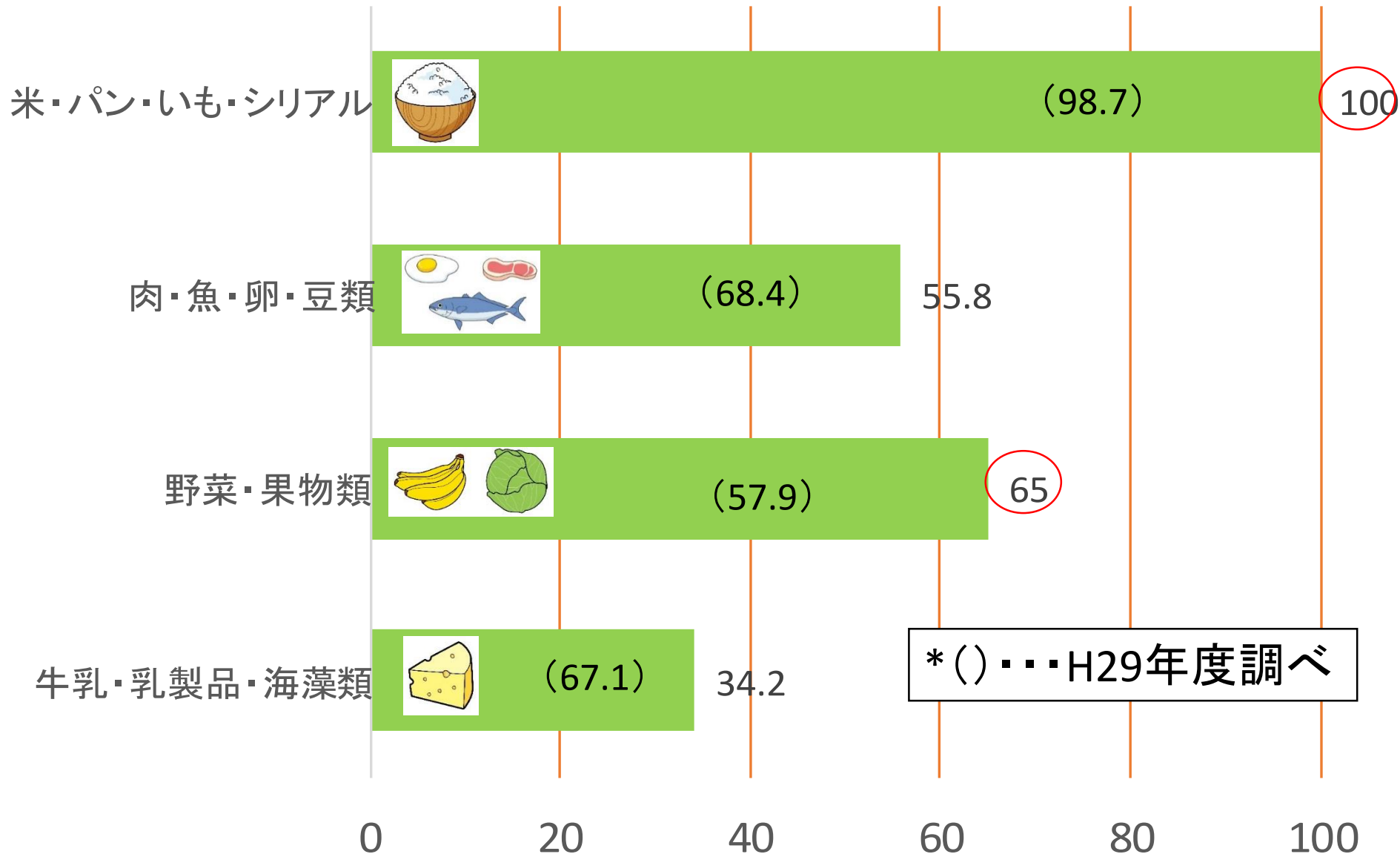
果物



●朝ごはんのメニュー数



●朝ごはんの内容（摂取率）



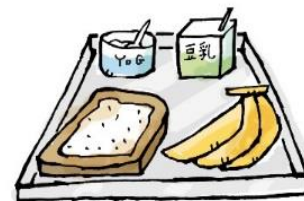


●朝ごはんを食べると元気になるので
これからも好き嫌いなく食べたいです。

●朝ごはんを食べると元気になるので
これからも好き嫌いなく食べたいです。



●このチェックシートをやって自分が普段
どんな食品を食べているか知ることができた。



●朝ごはんは毎日忙しくバランスまであまり考えていませんでした。これを機に、バランスの良い朝食を取れるように気をつけたい。



●朝食は毎朝食べて登校しています。仕事の関係もあり、バランスを考えて出すのは大変ですが楽しかったです。



●改めて、3つの食品群を意識するきっかけとなりました。これからも、健康な体づくりのために体が喜ぶ朝ごはんを作りたいと思います。



●太田小の朝食摂取状況 まとめ

- 朝ごはんを毎日食べてきている。
主食！（100％）
- 全ての家庭が朝ごはんを食べることの大切さを感じている。
- 緑色の食品を食べるのが難しい。
- 朝ごはんの内容は、主食と赤色が緑色の食品と組み合わせているメニューが多かった。

