



◀食べ終わったら自発的に流し場に行き、念入りに磨いています。

▼「給食おいしいよ！」



歯磨き後にフッ化物洗口。この日は半日で下校だったので帽子をかぶっていました。▶



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

誰もが笑顔の給食の時間、翼小学校2年2組の教室です。嬉々としておかわりする子、ゆっくり味わいながら食べている子、さまざまですが、みんな楽しそう。食べ終わった子から歯磨き。並んで会話も楽しみながらしっかりと磨いています。

翼小学校では、毎日給食後に歯磨きをすることになっています。2年生のみんなはすっかりリズムが身についているようです。そして今日は毎週恒例の「フッ化物洗口」の日です。先生が薬品を入れてくれたら、みんなでコップを持って「よいい、スタート！」口の中で1分間ブクブク。これで強い歯になるよね！

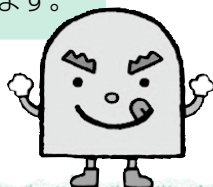
養護教諭・谷口このみ先生は、翼小学校では2年前からフッ化物洗口を導入しました。市内では港小学校が長く実践していて、他の要因もあるかもしれませんが、虫歯になる率は低下してきているようです。

高浜市では、今年から全校（一部の学年での試行含む）がフッ化物洗口を取り入れました。今後の効果を期待しています。」と話して

くれました。

市では平成23年度に策定した「第2次健康たかはま21」の中で「8020をめざそう」としています。「8020」とは、80歳で少なくとも20本以上自分の歯があるという状態のこと。達成できれば、その年齢でもほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食事ができるため、社会にも意欲的に関わりながら元氣な生活をおくれるという調査結果にもごき、歯の健康維持を推奨するものです。子どものころからの習慣が、年齢を重ねても効果を発揮することでしょう。いきいきとした毎日のためにも、歯と口の健康に気を付けていきたいですね。

「食育とは、生きる力を育てるもの」市の食育推進協議会の取組みを本誌30ページで紹介しています。



翼小学校の歯みがき・フッ化物洗口

めざすは

自分の歯を20本もつ80歳！