

はぐくむ光のびる若芽

122

木戸 林 公子

わが家は、この4月小学校一年生になった息子と祖母と私たち夫婦の4人家族です。思いやりのある心の豊かな人になつてほしいと願ひ育ててきました。一人っ子のせい、祖母も私も息子中心に動いてしまつ事が多くわがままな性格に育つてしまつのではないかと、うことが一番心配でした。

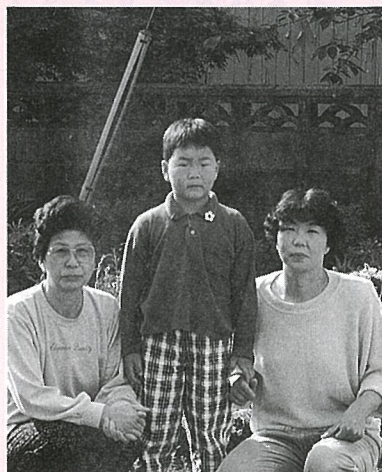
そんな息子も保育園に入園し、先生の言葉をきちんと聞いてきたり、また、年長時には友達同志で、年長としての自覚をもち諸行事にも積極的に参加できる様になり、大部成長してきました。

小学校に入学した最近では、「ただいま」と、帰るやいなや今日は、「○○ちゃんの家遊びに行く約束をしたからね。」などと、友達との交流の範囲も驚くほど広がりました。生まれてから、今日までの六年半の間に息子は息

子なりに確実に成長しているのですが、同じ一年生に目を向けて見ますと、時としてまだだなど思われるのは親のよく目かも知れません。

子育ては、花作りと同じだと教えて頂いた事がありません。土が乾いて水を必要としているのか、虫がつい

子育ては花作りの心で



家族の語らいを大切にしたい

ているのか、肥料が足りないのか、毎日毎日の目配りがあつてこそ、花は見事に咲くのです。子育ても同様で、「今日は、学校で何があつたの」などと、聞くことで、息子が何を考えているのか、わかつてくるのだと思います。忙しい毎日ですが、小学校に行く様にな

スケッチやママさんバレーを楽しんでいます。息子もついてきては、ボール遊びに夢中です。小学校一年生にしては、体格もよく少し太めですが、自分に合うスポーツを見つけ、一生続けてほしいものです。

り、毎日いろいろな事を学んだり、経験してくるでしょうから、息子との会話を家族みんなで、夕食を囲みながらできる様に心掛けたいです。

最後に、わが家では、祖母が毎週3が教室に参加し、主人は、テニスを十年来続け、現在でも中学校で教えています。私は、学生のころからのバ

歯の正しいみがき方

1 歯の表面のみがき方 (フォーンズ法)



上下の歯の外側に歯ブラシをあて、円を描くようにみがきます。

2 歯肉に効果的なみがき方 (バス法)



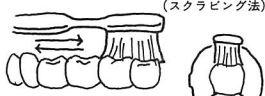
歯軸に対し毛束を45°にあてて、前後に振動させます。また、毛束を歯間に入れて、毛束が歯間から抜けないうちに前後に振動させます。

3 歯肉と歯面の両面を同時に行う方法 (スティルマン法)



ローリング法と基本的には同じですが、歯肉の圧迫とゆるめる動作をくりかえします。スムーズに行うには時間がかかります。

4 かみ合う面のみがき方 (スクラビング法)



かみ合う面を前後にひかくようにします。

5 歯の外側と内側のみがき方 (ローリング法)



毛束の横をつかって、歯肉を摩擦し、歯面で回転させます。

6 歯肉に有効なみがき方 (チャーターズ法)



スティルマン法と逆にブラシを使い、歯肉の圧迫振動を行います。

歯と歯の間の歯垢をとり除くためにデンタルフロスを使いましょう。



歯の大敵歯垢チェックの仕方

- 薬を綿棒などにつけて、歯にぬってみましょう。
- 水でうがいします。
- 鏡を見て、チェックします。



●まったく何もついていない人は合格です。

●歯の裏側や、歯と歯の間が真っ赤な人は要注意です。

※錠剤、ジェルタイプもあります。

③忘れていませんか
歯の健康

年をとれば歯はなくなるものと思っている人はいます。

せんか？確かに歯ぐきの病気が現れたり、虫歯をつくってしまった結果歯が抜けることがあります。

しかしこれらは若いときからの食生活に注意し、正しい歯みがきが励行されればある程度予防できることです。いつまでも自分の歯で、食べる楽しみが失われないように歯の健康にも配慮するようにしましょう。

6月4日から10日は、歯の衛生週間です。子供から大人まで歯は一生大切にしたいものですね。現在歯の

健康を守るため、8020運動が展開されています。ご存知の方も多いと思いますが、これは、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標のもと、生涯を通じて歯の健康づくりを進めようとするものです。

みなさんも、80歳で20本を目標に、歯のチェックをしていきましょう。