

# ほけん委員あり11月

平成30年11月26日(月)  
国立市立国立第三中学校  
主任養護教諭 林田 智子



11月5日に「目指せ！歯みがきテクニシャン」のカードと、歯垢染め出し用のカラーテスターを配布しました。「気を付けてみがくところ」には、「歯と歯ぐきの間」「奥歯」「歯と歯の間」など、生徒のみなさんが自分で気づいた点をしっかりと書けていました。

11月22日には、一学年対象に、学校医の先生から歯科講話を行っていただきました。一年生保健委員の発表も行いました。講話と発表の内容を一部紹介します。

## 歯科講話

○歯垢は、むし歯菌の排泄物(うんち)。「みがいている」だ



けではなく、きれいに「みがけている」歯みがきを目指しましょう。

○口の中の清潔(口腔衛生と言います)は、全身の健康とつながっています。

○給食後にぜひ歯みがきをしましょう。

目標は  
今年中に  
治療率  
100%

春の歯科健診で、むし歯や歯周病の治療が必要と言われたのに、まだ終わってない人がいます。今年中に治療してスッキリしましょう。目指すのは治療率100%!  
カゼは自然に治っていくけれど、むし歯は放っておくとどんどん悪くなるよ!

日に日に寒さが厳しくなってきます。ついつい、窓を閉め切ってしまっていないですか?閉め切った教室では、みなさんの呼吸によって、空気中の二酸化炭素がすぐに増えてしまいます。すると、気持ちが悪くなったり、頭痛がしたり、眠くなったりと、学習に不利な症状が出てきます。ウイルスも外に出ていかず、感染しやすい環境になります。

換気をして、気持ちよく学習できる環境を作りましょう。

- ①朝学活前と休み時間、窓とドアをしっかりと開ける。⇒汚れた空気と新鮮な空気を入れ換えます。
- ②授業中は、2か所の通気場所を少しずつ開ける⇒気温はほとんど下がることなく、新鮮な空気が入ってきます。



## 知っておこう! 非常時の口内ケア

### 歯ブラシがない時



清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつつみ込むように指に巻いて、口内を優しくふき取ります。歯の裏側、ほほの内側などをふき取るとスッキリしますよ。

### 水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないよう、力を入れずに優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、またみがきます。サッパリするまで繰り返しましょう。



### 水が用意できる時は

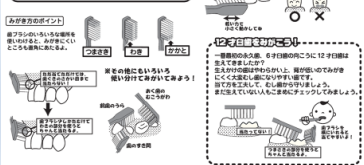
ペットボトルのキャップ1~2杯分でも十分すぎます。歯と歯の間や口内全体にいきわたるよう意識して「くちゅくちゅ」うがいも効果的です。



だから、細かいところもきちんとみがく、ていねいな歯みがきが大切です。

### 歯みがき上手になろう!

歯ブラシの毛先が歯肉に当たるように、軽い力で小さく動かしてみがくのがコツ!



## 保健委員発表

○スライドに合わせて、ばい菌同士の会話劇や司会進行を行いました。

○むし歯だけではなく、歯肉炎の予防もできるよ、ていねいな歯みがきが大切です。