

すこやか6月

令和4年6月1日
浅羽学園
浅羽北小学校 保健室

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。

今年度の歯科検診の結果、むし歯（未処置歯）があった人は84人（28.9%）昨年度44人（14.1%）、歯の汚れ（歯垢）があった人は116人（39.7%）昨年度66人（21.2%）で、昨年度よりも状態が悪くなっていることがわかりました。歯が生え替わる子供の時期は、むし歯になりやすい時期です。80歳で20本以上の歯を残すためにも歯みがき習慣を続けることが効果的です。



歯みがき ジョーズの歯ブラシは？

① 毛先が広がっている
② 後ろから毛先が見えない

歯みがき ジョーズの握り方は？

① グー持ち
② えんぴつ持ち

歯みがき ジョーズのヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの力の入れ方は？

① 毛先が広がらない程度の軽い力で
② 強い力でゴシゴシ

歯みがき ジョーズの鏡の使い方は？

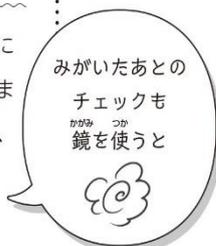
① 歯みがきをしながら鏡を見る
② みがき終わるまで鏡を見ない

歯ブラシは ②
毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②
余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

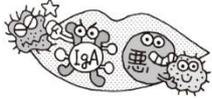
力の入れ方は ①
力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①
ブラシがきちんと歯にあたって、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。



ちなみに、ジョーズ(jaws)は英語で「あご」のことを言います。

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするので！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

- ◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう
- ◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと



これも感染予防の大切なマナーです

雨

の季節は気をつけて



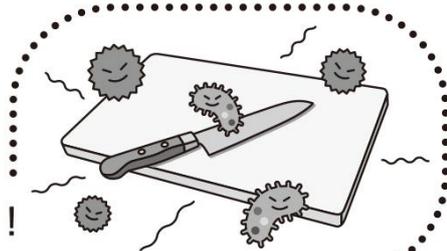
事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意！



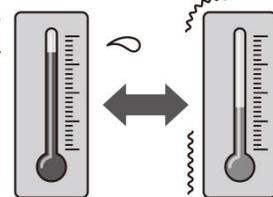
食中毒

細菌の活動が活発になるので注意！



気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいので注意！



保護者の方へ

健康チェックを継続していただきありがとうございます。これから梅雨や気温上昇など、子供の健康管理が難しい時期となってきます。水泳授業も始まりますし、熱中症の危険も高まってきます。朝のお子さんの様子から、発熱がなくても、体調が悪い場合は、登校を控え、体調が良くなるまで療養させてくださいますようお願いいたします。



<参考・引用>

日本学校保健研修社
「健」6月号