



ほけんだより 6月号

令和3年6月4日
姫路しらさぎ特別支援学校 保健室

6月4日～10日は歯の健康週間です。「歯にいい生活習慣」を心がけましょう。

むし歯・歯周病を予防しよう

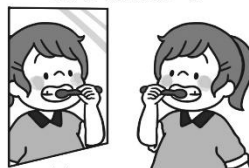


歯磨きのポイント

もち方は「えんぴつ＝歯ブラシ」



鏡を見ながら



意識してみがこう



かる ちから
軽い力で
こま
細かく
ていねいに



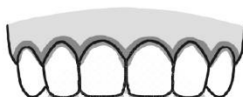
むし歯は寝ている間にできやすいです。

ね あいだ だえき へ くち なか
寝ている間は唾液が減って口の中
さいきん ばい
の細菌が増えやすくなります。

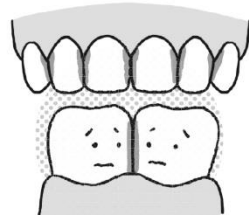
おぼえよう！みがきのこしのポイント



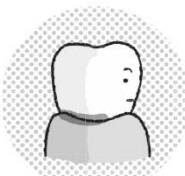
おく歯のみぞ
(まん中のへこみ)



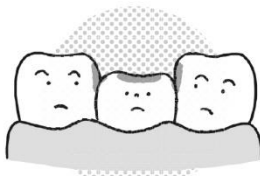
歯と歯肉(歯ぐき)の
さかいめ



歯と
歯の間



歯の
うらがわ



歯がひくくなって
いるところ



これらはすべて「歯ブラシがとどきにくいところ」。しっかりみがいているつもりでも、食べもののカスや歯こう(むし歯菌のかたまり)がのこりやすいのです。歯みがきのとき、いつも気をつけてみがくようにしてくださいね！

歯肉は「見て」「さわって」チェック！

	健康な歯	歯肉炎になった歯
見た目		
色	きれいなピンク色	しずんだ赤い色
形	歯と歯の間に きっちり入っている	はれて丸みがある
しゅっけつ 出血	ない	歯みがきなどで 血が出る
さわった 感じ	引きしまっている	ぶよぶよしている

なりはじめの歯肉炎は、ていねいな歯みがきを続ければ自分で改善できます。口の中のようすをふだんからチェックしましょう！

＝ 保護者の皆さまへ ＝

学校歯科医 大塚芳基 先生より「かかりつけ医をもって定期受診を」

歯科の診療は音、光、臭い、押さえつけられることなど様々な不快な刺激を伴いながら行われるもので、開始時のハードルがとても高いです。そのため、治療が必要になる前に予防することが大切です。まずはかかりつけ医を見つけて定期的に検診や虫歯予防処置をするのがよいです。かかりつけ医としては保護者の方が通われているところに相談するのがベストです。そこで受け入れ困難な場合は、姫路市歯科医師会口腔保健センターがあります。利用する際には姫路市役所への連絡が必要です。保健室では受診や歯科医などについての相談を受けつけています。



大塚先生が紹介してくださいました →

インターネットで検索すると出てきます

「歯と口の健康サポートブック」 静岡市

「医療機関のみなさまへ

発達障害の人たちをよろしくお願いします」



障害のある子どもたちが
健やかに暮らせるように
静岡市



障害のある子どもたちは虫歯になりやすい？・虫歯ができなかったお母さんからのアドバイス
毎日の歯磨きが大変・脱感作・おやつ・うがい・歯磨き・乳歯から永久歯へ・歯医者デビュー 他

めざせパーフェクト 歯・口のクイズ

Q1 歯の表面と鉄は、どちらがかたい？

A: 歯の表面 B: 鉄 C: どちらも同じ

Q2 むし歯がすすんでも、歯磨きで治せる？

A: 治せる B: 治せないこともある C: 治せない

Q3 乳歯のむし歯は放っておいても大丈夫？

A: はえかわるから平気 B: どちらでもよい C: 治さないとダメ

Q4 むし歯になりやすい歯は？

A: 前歯 B: 奥歯 C: どの歯も変わらない

Q5 唾液が多く出るのはいつ？

A: 眠っているとき B: 起きているとき C: いつも変わらない

Q6 正しい歯ブラシの動かし方（歯の磨き方）は？

A: 好きな方法でよい B: 力を入れて大きく C: 軽くこぎざみに



答え Q1: A Q2: C Q3: C Q4: B Q5: B Q6: C

学校のホームページに

『歯磨きソング☆楽しい歯磨き・支援を願って☆』
をアップしています。

研究者の先生方が作られたもので3曲あります。

- 1 はみがきソング
- 2 ぼくはミュートンス
- 3 しあげみがきのうた



これを見ながら
楽しく歯磨きしてくださいね



だらだら食べのリスク

食事や間食をすると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になっていき、pH（酸性度）が5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（脱灰）。

しばらくすると、唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

- ① 脱灰を抑える（間食を減らす、食後の歯磨きで歯垢を落とすなど）
- ② 再石灰化を促す（歯磨き剤やキシリトールなど）

ことを念頭に、日々のケアを行うことが大切です。



暑くなった時に注意 熱中症

私達の体には、夏の暑さにだんだんと慣れる仕組みが備わっています（暑熱順化）。しかし、急に暑くなった時は、体がまだ慣れておらず、熱中症になりやすいのです。

普段から軽い運動をして、体を慣らしておきましょう。

また、熱中症になる原因として睡眠不足や朝ごはん抜き、体調不良などがあります。日頃から規則正しい生活を送り、体調をととのえておきましょう。



6月の健康診断

歯科検診（小1～4年、中2、中3）

歯やあご、歯肉に異常や病気がないか調べます。
検診の日には丁寧に歯磨きしましょう



耳鼻科検診（小1～4年、中学部、高1、高2）

耳・鼻・のどに異常や病気がないか調べます。
耳の穴の外の耳アカは掃除しておきましょう



眼科検診（小1、中1、高1～3年）

目やその周囲に異常や病気がないか調べます。

