

歯・口の健康づくり part3

—「いい歯の日」特集！



R4.11.7(月)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.9

10月の秋季歯科検診の結果、未処置のむし歯、歯肉炎、歯石などの所見があった人には歯科医での相談や治療をおすすめしましたが、かかりつけ歯医者さんでの受診予約を取りましたか？

今年も1年生は各自、「e-口模型（ペーパークラフト）」の教材を持参して、検診を受けました。学校歯科医の先生方が、一人一人に丁寧な説明やアドバイスをしながら必要に応じてカラーペンでチェックしました。ほとんどの人はノーチェックで、4月から歯肉の状態が改善したり、歯みがきの状態がよくなってほめられていましたね。しかし、中には歯肉炎が悪化していたり、初期のむし歯（C0）が新たに見つかったりした人もいました。

そこで、歯科医での指導や治療等が終わっていない人を対象に、12月に「第2回歯科保健個別指導」を実施します。自分の歯に合うブラッシング法のマスター、「空みがき」体験、歯科保健ミニ知識など楽しく学びます（対象者には、個別にお知らせします）。



学校歯科医の角先生から模型を使って指導を受けているようす

あすは「11月8日、いい歯の日」です！

歯・口の健康は、心身の健康に大きく影響します。中学生時代からの歯・口の健康のための良い習慣が、かならず「あなたの生涯の健康に」つながっていきます！

★荒川区では、「給食後の歯みがき」を推奨しています。よく、「学校でも歯をみがいていいですか？」と質問を受けることがあります。本校では強制ではなく、授業準備に間に合うよう各自工夫して、お昼休みや時間目の休み時間に自主的な歯みがきを推奨しています。

以下の「感染症対策をふまえた エチケット歯みがき」を参考にしてください。

★本校の学校歯科医角先生より「いい歯の日」にちなんでメッセージをいただいているので、明日から2日間にわたりお昼の健康情報ニュースとして保健委員より紹介します。

テーマは2つ！

- (1) 鼻呼吸の重要性について
- (2) 中学生の顎（あご）の痛みについて

黙食しながらじっくりお聴きください！

基本的な感染症対策をふまえた エチケット歯みがき

だ液や泡の飛び散りに気を付けてみがきましょう！ 【参考資料；(公社)日本学校歯科医会HP】

- 歯みがきの前に手を洗う
- 口を閉じてみがく
- 前歯の裏側をみがくときは口を手でおおう
- ブラッシング中はおしゃべりしない
- うがいは少ない水で1～2回
- 吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと
- 歯ブラシは流水で洗い、よく水を切って乾燥・保管



はうえる博士（日学歯キャラクター）



<担当者；主任養護教諭 山本康子>