

歯・口の健康づくり part3



—1年生の「歯・口の健康づくり事業」を終えて—

R5. 2. 28日(火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.14

春はもうすぐそこ！でも、まだ空気の乾燥が続いているので、インフルエンザなどの感染症だけでなく、口の中の健康にも悪影響をおよぼします。口臭も強くなりがちなのでお口のケアをていねいに！

28日「8」がつく日
「噛むカム Day！」
よく噛んで食べよう。

1学年「歯・口の健康づくり事業」を終えて・・・

荒川区では、荒川区学校歯科医会とともに昭和42年度より子ども達の「歯・口の健康づくり」を推進し、講話やフッ化物洗口体験を実施しています。このような取組は全国的にも大変珍しく、冊子や「歯ブラシセット」の配付、年に2回の歯科検診体制も含めて、本当にありがたいことです。

今年度は、歯磨きやフッ化物洗口の体験学習はできませんでしたが、歯科衛生士さんによる歯科講話ではクイズ形式で学んだり、歯科医の先生からのアドバイスをもらったり、そして、希望者には「フッ素洗口液」のサンプルをもらいました。また、歯垢(プラーク)の染め出しチェックを宿題として各家庭で実施しました。これからも歯科専門医でのプロフェッショナルチェックとともに、毎日鏡で自分のお口を観察する、寝る前のブラッシングは念入りにする等、丁寧なセルフチェックを続けてください。口臭予防にも有効な「あいうべ体操」(裏面参照)も忘れずに！

歯垢の染め出し結果(感想や目標) -抜粋-

- えんぴつ持ちで、奥歯までしっかり磨くようにしたい。
- 特に、前歯や奥歯がしっかり磨けていなかったため、意識して歯みがきしたい。
- 鏡をみて、しっかりと時間をかけて丁寧にみがきたい。
- 歯ブラシを細かく動かしてみがく。
- もっと磨き残しが減るように丁寧にみがく。
- 順番を決めて、さぼらずていねいにみがく。
- 自分が苦手な歯と歯の間を重点的にみがくようにしたい。
- めんどくさからず、歯を毎日みがく。
- 歯と歯ぐきの境目の部分が苦手だということがわかったので、これから意識してみがいていきたいです。
- 毎日、気を抜かずにすみずみまでみがいていきたいです。



保護者のみなさまへ

「視力検査結果CD」眼科医の精密検査は終わりましたか？

今年度の学校保健委員会でも話題になりましたが、学校での視力検査の結果、片眼だけでも「C」「D」だった場合は、眼科専門医の受診をおすすめしています。

ゲームや動画視聴だけでなく学習でもタブレットPC等を使用していて、デジタル機器を視聴する時間が長いと、特に子供の近視や斜視が問題となっています。黒板の字が見えない、すぐ頭が痛くなる、ピントが合わなくてイライラして集中力が低下してしまう・・・新学期がスタートする前に、専門医での検査を受けさせてください。

<担当者；主任養護教諭 山本康子>