



歯・口の健康づくり part2

—丁寧なみががきで、免疫力アップ!—

R3. 2. 19 (金)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.7

お口の健康は、「免疫力の向上」に大変重要です！3年生は都立一般入試、1・2年生も学年末考査直前だからこそ、「睡眠時間の確保」と「お口の健康」を意識した生活習慣を続けて免疫力を高め、テスト期間を乗り切ってください。（次の7ルールを参考にしてください！）

1. 毎日、湯舟につかって心とからだの疲れをとり、睡眠の質を高める。
2. 入浴中に「あいうべ体操」を10回行い、免疫力を高める。➡(東京都学校歯科医会HP参照)
3. 寝る前の歯磨きを丁寧に行い、スッキリさせて睡眠の質を高める。 Dr.今井講演会無料オンライン配信)
4. 起床後は、すぐに冷たい水だけで洗顔し、ブクブク&ガラガラうがいをする。
5. 栄養バランスの良い朝ごはんをよく噛んで食べる。（ごはんと具たくさんみそ汁がおすすめ！）
6. 朝食後の歯磨きを忘れずに行い、スッキリさせて集中力を高める。
7. マスクをつけて登校（受験校へ！）マスクの中でも鼻呼吸で感染予防。

歯科検診の結果未C(むし歯)、CO(要観察歯)が見つかった人は、必ず歯科専門医を受診しておこう！(2/17現在の受診率75%)



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なかつたけれど、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。

【歯垢の染め出しチェック】



歯垢の染め出し結果（感想や目標）—抜粋—

- みがきのこしがないように、しっかりみがく順番をつけてやるようにする。
- 左下の表面、歯と歯の間など、自分の苦手部分を重点的に磨くようにがんばる。
- 奥歯にプラークが多く見られたのでよく磨くようにしたい。糸付きようじも毎日やろうと思う。
- 1本1本を大切に「今日もありがとう」という気持ちをこめしっかりみがく。
- これからは鏡を見ながら丁寧にやさしくみがく。
- 歯と歯ぐきの境目を意識し、「えんぴつ持ち」でやさしく磨けるようにする。
- 歯を1本1本、時間をかけて丁寧にみがく。むし歯や病気にならない健康的な歯にしていきたい。赤く染まった部分を意識してみがきたい。

<担当者；主幹教諭（養護教諭）山本康子>