

# ほけんだより



平成 22 年 3 月 9 日 広島市立広島特別支援学校

3 月に入り、日差しや風に春を感じる季節になりました。小学部 6 年生、中学部 3 年生、高等部 3 年生の皆さん、卒業おめでとうございます。今後の皆様の健康と活躍をお祈りしています。

## 歯科保健指導

先月末の 2 月 25 日に、学校歯科医上田先生をはじめ、イースト歯科クリニックのスタッフの皆様にご協力いただき、今年度 2 回目の歯科保健指導を行いました。今回は高等部 3 年生を対象に実施しました。その内容について紹介したいと思います。

### 1 むし歯治療の大切さを知ろう

むし歯の写真と治療後の歯の写真を見比べて、早く治療を行うことの大切さを知りました。



4 月から社会人となる 3 年生。真剣に聞いています。

### 2 毎年 1 回、記念日に歯医者さんに行こう

毎年定期的に歯医者さんへ受診をしようと思っても、なかなか難しいものです。そのための工夫として、「誕生日や記念日には歯医者さんに行こう」との説明がありました。

### 3 朝の歯磨きで口臭を予防しよう

口臭は一日の中で朝に一番強くなりやすく、その原因としては、夜間に唾液の分泌量が減ることによって菌が口の中で増殖しやすいことが挙げられます。そのため、むし歯予防はもちろん、口臭予防のためにも、朝の歯磨きを行うよう指導が行われました。

### 4 いろいろな歯ブラシを試してみよう

歯磨きを楽しいものにするために、歯ブラシをいろいろ試してみることが紹介されました。指導の中では電動歯ブラシが紹介され、生徒も実際に動く歯ブラシに興味深そうに見ていました。

### 5 歯垢染め出し液を使用して歯磨きを練習しよう

磨き残しのある部分を手鏡で実際に見ながら、磨き方について丁寧に個別指導をしていただきました。



みんな積極的に指導を受けています。この調子で社会人になっても歯磨き頑張ってくださいね！！

### 終わりに

今年度は新型インフルエンザの流行で、保護者の皆様も大変心配されたことと思います。3 学期にはインフルエンザの流行は見られませんでした。うがい・手洗い・保湿・栄養と休養を心がけ、予防に努めていただきたいと思います。

イラスト：イラストわんパグ

