

ほけんだより



平成22年12月22日 広島市立広島特別支援学校

校内では、現在のところインフルエンザの流行はありませんが、下痢や嘔吐による保健室来室者が増えてきています。ノロウイルス等による感染性胃腸炎にも注意が必要な季節になりました。手洗いやうがい等の予防対策をよろしくお願いします。



先月11月4日と25日に学校歯科医上田先生とイースト歯科クリニックの皆様の御協力のもと、歯科歯みがき指導を行いました。それでは、その内容を御紹介します。

歯科歯みがき指導

1 上田先生おすすめの口腔ケア用品

むし歯予防にはフッ素入りの歯みがき粉やフッ素塗布が有効です。歯みがき粉として使用できるものやペースト状タイプのもの、様々な種類が各メーカーから出ています。香りの種類もストロベリー、アップル、バナナ、レモンティ等と豊富にありますので、お子様の好みに合わせて選んでみてください。

2 上田先生に聞きました！歯を上手に磨くコツ

- 歯ブラシは毛先が小さめのものを選びましょう。
歯ブラシのブラシの部分の縦幅は奥歯2本分位のものがおすすめです。お子様の歯の大きさに合わせて、ブラシの毛をペンチ等で抜いて使ってもいいですよ。
- 磨く順番を決めましょう。
いつも同じ順番で磨くと磨き残しが少なくなります。

- 強い力で磨かなくても大丈夫！

強い力で磨いても歯垢は落ちません。歯ブラシの弾力を活かして、磨くと良いですよ。鉛筆を持つように歯ブラシを持つと力が強く加わらず、ちょうど良い力で磨くことができます。

3 小学部1年生の様子

小学部1年生は、「歯医者さんとお友達になる」、「歯医者さんの白衣に慣れる」ことをテーマに取り組みました。イースト歯科の皆様が、子ども用の白衣とナース服、歯の模型を貸してくださいました。1年生のみんなは、早速着替えてとても楽しそうでした。大きな歯の模型にも、怖がることなく興味津々の1年生でした。



4 高等部1年6組の様子

高等部1年6組では、上田先生が用意してくださったパワーポイントのスライドをもとに歯みがきの学習をしました。1年6組のみんなは、真剣に先生のお話を聞いていました。お話の後は、歯みがきの実践です。歯垢染め出し液を用いて、磨き残し部位を確認しました。磨き残した部位は、歯ブラシを上手に使ってきれいに磨くことができました。