

ほけながもりの夏

令和3年7月8日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう



歯に関する授業がありました



5年生で「むし歯・歯肉炎予防教室」を行いました

6月24日に、学校歯科医の荻野先生から、歯みがきの効果や歯みがきのエチケットなどを教えていただきました。

コロナ禍において歯みがきが大切な理由

歯みがきをしている人

口の中にミュータンス菌がないので、だ液の中の「抗体」がウイルスと戦える。



歯みがきをしていない人

口の中にミュータンス菌がいるので、「抗体」がウイルスと戦えない。



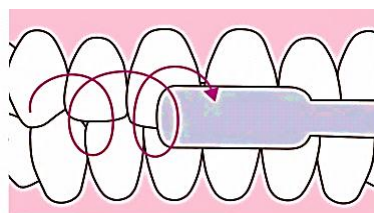
歯みがきをするときの5つの約束

- ① 手洗い場がこまないようにする
- ② 歯みがき中のおしゃべりはやめる
- ③ 歯みがき中は口をとじてみがく
- ④ ぶくぶくうがいは少ない水で、はき出すときは低い位置で
- ⑤ 歯ブラシはよくかわかしてしまう



効率的な歯みがきの方法

歯の表面をみがくときは、円を描くようにみがく「フォーンズ法」がおすすめです。



くるくるまわそう!

荻野先生への質問コーナー

ミュータンス菌+砂糖=酸

酸で歯に穴をあけます。おかしに砂糖が入っていないか、ふくろに書かれた原材料名を見る習慣をつけましょう。

歯ブラシだけでなく、デンタルフロスも使ってください!



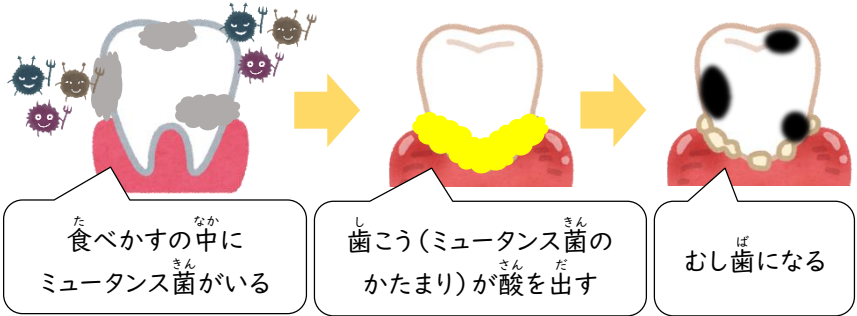
歯ぐきは歯をしっかりと支えうめておくものです。歯槽膿漏になると、歯ぐきがやせて歯が抜け落ちてしまうこともあります。歯槽膿漏の予防にも、歯みがきが大切です。

2年生で「歯みがき教室」を行いました

7月2日に、歯科衛生士の松木先生から、歯の役割やむし歯予防の方法などを教えていただきました。



むし歯とは



歯の役割

- ① 食べ物を食べるため
- ② しゃべるため
- ③ 体のバランスをとる

歯みがきの仕方

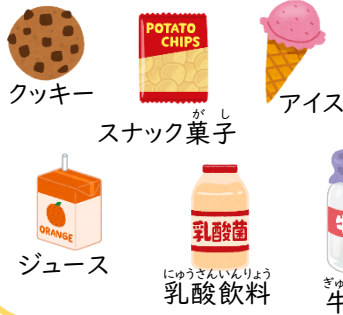
- ① 歯ブラシを小さく横に動かす
- ② 歯と歯ぐきの間に歯ブラシを当てる
- ③ 歯ブラシをたてに動かす
- ④ 鏡を見てみかく
- ⑤ 最後に仕上げみがきをしてもらう



おうちの人にむし歯を見つけてもらえば早く治療ができます!

むし歯になりやすいおやつ・なりにくいおやつ

なりやすい



なりにくい



おうちの方へ

プールに入れる感染症、入れない感染症について

× 伝染性膿痂疹(とびひ)

かきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、他の人にうつす恐れがあるので、プールや水泳は治るまで入れません。

○ 伝染性軟属腫(みずいぼ)

プールの水ではうつらないので、入ってもよいです。ただし、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。

○ 疥癬(かいせん)

ヒゼンダニという小さなダニが人の皮膚に寄生しておこる病気です。肌と肌の接触でうつります。プールの水ではうつることはありませんので、治療を始めればプールに入れます。(角化型疥癬の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いため、外出自体を控える必要があります。)

○ アタマジラミ

アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入れます。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。

