



1年生 歯肉炎予防教室を実施しました

6月10日（金）に歯科衛生士の山口敦子さんをお招きし、1年生を対象とした「歯肉炎予防教室」を実施しました。

健康な歯肉と病気の歯肉の写真を見た後、歯肉チェックポイントを教えていただき、自分の歯肉はどうなっているかを鏡でチェックしました。また、むし歯や歯肉炎を予防するために有効なデンタルフロスの使い方も教えていただきました。



【歯肉チェックポイント】

- ☑ 歯ぐきが腫れている
- ☑ 赤色をしている
- ☑ 出血をしている



当てはまる場合は、歯肉炎が疑われます！

【デンタルフロスのよさ】

みがき残した汚れ（細菌のかたまりである歯垢）が原因となり、むし歯や歯肉炎になります。歯ブラシだけだと60%の汚れしか落とせませんが、デンタルフロスを使うことによって、90%の汚れを落とすことができます！



1年生生徒の感想より

- 歯みがきをせずに3日間放置すると歯肉炎になることを知り、びっくりしました。でも、歯肉炎になったら、歯みがきで治せることも知ったので、毎日の丁寧な歯みがきを忘れないように気をつけたいです。
- 今まであまり使ってこなかったデンタルフロスの大切さを知りました。
- 毎日、鏡を使って歯みがきをしたいと思います。



来週は保健衛生委員会の生徒が中心となって、全校生徒を対象とした染め出しを行います。自分の歯みがきのくせを知り、汚れの残りやすい部分を確認する貴重な機会ですよ😊

* 保護者の皆様へ *



① 歯垢の染め出し検査について

- ・ 6月21日（火）から23日（木）まで、全校生徒を対象にした歯垢の染め出し検査（歯垢染色液使用）を実施します。検査を控えたい場合は、保健室へ申し出てください。

※染め出しをする際には、人と人との間隔を十分にあげる等、感染症予防には留意します。

② 水筒持参について

- ・ 水筒は時期に関係なく、通年持参してもよいことになっています。気候に応じて、水・お茶・スポーツドリンクのいずれかを水筒に入れて持参するようにしてください。

※ペットボトルではなく、水筒をご使用ください。

- ・ 水筒は毎日持ち帰り、よく洗ってください。衛生管理には十分注意してください。
- ・ 生徒同士での回し飲みは禁止とします。学校でも指導しますが、ご家庭でもお声がけください。
- ・ 学校の水道水については、水質検査を定期的実施しており、飲料水としての利用に問題はありません。

コラム 歯みがきって、感染症予防になるの？

感染症の原因になるのは、細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは、細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大いそがし。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると、身体を守りきれなくなります。また、悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでします。

悪い細菌を減らすのが「歯みがき」です。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように…
歯科衛生士の山口さんからは「家庭内でも、歯みがき粉は一人1本をおすすめします」と話がありました！

