



1年生 歯肉炎予防教室を実施しました

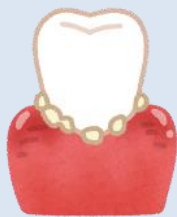
6月12日(月)に歯科衛生士さんをお招きし、1年生を対象に「歯肉炎予防教室」を実施しました。

新潟県はむし歯の本数が全国最少であるグラフや歯肉炎・歯周病の写真、歯垢の中にある細菌の動画などを見せていただきました。また、ブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方を教えていただきました。まずは、歯みがきの意識から！そして、習慣にしていきましょう☆

【歯肉炎チェックポイント】

- ☑ 歯肉の色
- ☑ 歯と歯の間の形
- ☑ 歯肉の固さ
- ☑ 出血

当てはまる場合は、歯肉炎が疑われます！



【歯みがき以外も…】

むし歯や歯周病を予防するために「ジュースの中に入っている砂糖や酸の量を考えて飲むこと」や「フッ化物洗口をすること」、そして、「規則正しい生活をする」ことが大切です！

生徒の感想より

- 自分ではよくみがけていると思っていたけど、染め出しでは赤くなっていました。これからはデンタルフロスを使った後に歯ブラシでみがきます。
- 休日の昼は歯みがきをしていなかったけど、これからは歯みがきをしようと思いました。
- ジュースを毎日飲まないことやバランスの取れた食事をする、早寝早起きなど、規則正しい生活をして、強い歯をつくるのが大切だと思いました。

来週は保健衛生委員が中心となり、全校生徒で歯垢の染め出しを行います。歯垢が残りやすいところを確認する貴重な機会です！自分の歯みがきの癖を知ることが大切ですよ😊

* 保護者の皆様へ *



① 歯垢の染め出しについて

- ・ 6月20日（火）から22日（木）まで、全校生徒を対象に歯垢の染め出し（歯垢染色液使用）を実施します。控えたい場合は、養護教諭へ申し出てください。

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です。学校でも指導しますが、ご家庭でもお声がけください。
- ・ 学校の水道水は、水質検査を定期的実施しており、飲料水として問題はありません。

コラム □呼吸はデメリットがいっぱい

気付いたら、いつも口がちょっと開いている…そんな人は口呼吸が癖になっているかもしれません。口呼吸をしていると、

- ・ 口の中が乾燥して唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。口臭の原因にも。
- ・ 口の周りの筋肉が弱くなり、歯並びに影響する。
- ・ ウイルスなどが身体に直接入り、風邪をひきやすくなる。

意識して口を閉じるなど、「鼻呼吸」に切り替えていきましょう。鼻づまりが原因の人は、耳鼻咽喉科で診てもらうことをオススメします。