



令和3年12月14日(火)
佐世保市立大野中学校
保健室

歯科保健講話を開催しました

11月17日(水)、学校歯科医の原田洋介先生にお越しいただき、歯科保健講話を行いました。感染症対策のため、3年生は体育館、1・2年生は各学級でのリモート中継となりました。



前回のほけんだよりでお知らせした通り、本校では歯肉炎になりかけている人が多いです。歯肉炎になる大きな原因は、ケアが歯ぐきまで十分に行き届いていないことにあります。そのため、改めて歯の磨き方や口の中の清潔を保つ大切さを考えられるような内容を中心にお話ししていただきました。

みなさんの感想からは、改めて歯や全身の健康管理について考えている様子が多くうかがえました。歯は一生ものですので、今回学んだことや感じたことをぜひ継続してほしいと思います。

～感想を紹介します～

- ・治療した歯は永遠ではなく、詰め物からかぶせものをしたりと、何年か毎に新しい治療をしていかないといけないと知って、歯を一回でも失ったらもう戻ってこないんだと思いました。
- ・私は、歯を磨くとき、全体的にみがいたらそれで満足していたので、歯ぐきと歯の間など、場所と角度を意識して丁寧に磨くようにしようと思いました。
- ・歯磨き後のうがいは、キャップ1杯程度でいいことに驚きました。歯磨き粉のフッ素が流れてしまうと聞いて、納得しました。

【保護者の感想】※抜粋

- ・歯科には予防のために行くというのは本当にそうだと思います。中学生になると、時間が無くなり通院できていません。予防のために、また通院させようと思います。
- ・「歯の治療の繰り返しの終着点は抜歯」この言葉は自分が中学生の時に教えてもらいたかったです。

再確認！／一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！



～寒いけれど…続けてほしいこと～

寒くなってくると、水で手を洗うときについサッと簡単に済ませたくなったり、換気が嫌になったりすることと思います。

でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんが頑張ってきたこと。これからの寒い季節にも心がけてくださいね。

まだまだ続けよう!

感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



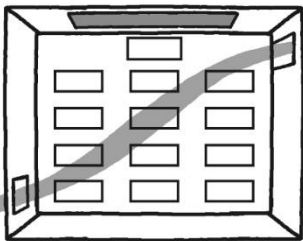
密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



心が安定しないときは…睡眠を見直そう

なんだかイライラすることが多い、すぐにネガティブな考え方をしてしまう、モヤモヤする…感情が揺れてしまうことって、ありますよね。実は、心と睡眠はとても深く関係しています。

睡眠には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があり、「ノンレム睡眠」は主に成長に関係しています。

一方「レム睡眠」では、その日に学んだ知識が整理されて、脳に記憶されていきます。反対に、嫌な経験の記憶は、脳の深い場所にしまい込まれ、翌朝までに思い起こしにくくなります。

寝る1時間前にはスマホやゲームの強い光を避け、リラックスした気持ちで眠ることを心がけてみましょう。朝にスッキリ起きられると、昼間の気分も違いますよ。

