

けんこうわんだふる

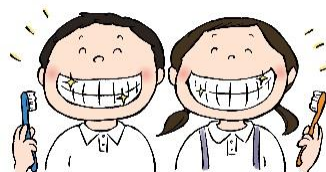
2018年11月6日
松戸市立梨香台小学校
保健室

11月の保健目標

- ・ 寒さに負けない
丈夫なからだをつくろう

11月8日は、いい歯の日

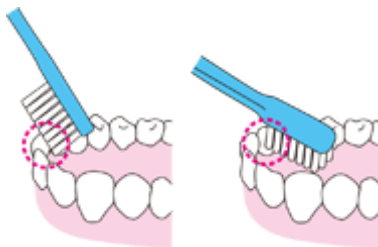
～歯ブラシの当て方～



・ 前歯の裏は？



歯は丸くカーブしているので歯ブラシを横から当てるだけでは当たらない部分があります。

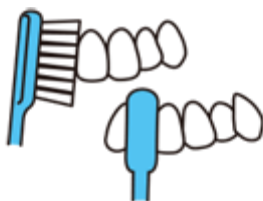


歯ブラシを縦に当ててみがきます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

・ 凸凹の歯並びは？



歯ブラシを横から当てるだけではへこんでいる部分に毛先が当たりにくいです。

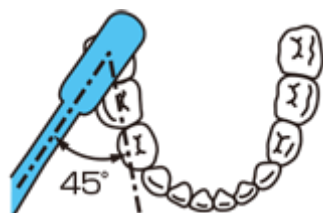


歯ブラシを縦に当ててみがきます。歯ブラシのつま先やかかとを上手に使いましょう。

・ 背の低い歯は？

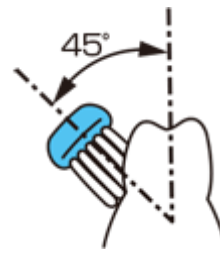


背の低い歯には歯ブラシの毛先が当たらない。



歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。

・ 歯と歯肉の境目（歯周病予防・改善に効果的なみがき方は）



歯と歯肉の境目に45度の角度に当て、細かく前後に動かしてみがきましょう。

（公益財団法人 ライオン歯科研究所 HP 参照）

仕上げみがきについて

ご家庭で、歯みがき後に仕上げみがきは、されていますか？

仕上げみがきは、様々な見解がありますが、小学校3年生までは、ぜひとも続けてほしいと思います。なぜなら、まだ歯が生えかわっている最中で歯並びが複雑なため、子ども一人では、歯垢を十分に落とせないからです。

また、高学年になっても必要があれば、仕上げみがきを続けてみてください。お忙しい中ですが、夜の歯みがきだけでも仕上げみがきを行い、子どもとのスキンシップを図るのも良いと思います。

麻しん・風しん混合（MR）予防接種のお願い

現在、松戸市において複数名の麻しん罹患者が報告されております。

最大の予防は、「抗体を持つ」ということです。そのために未罹患者は、2回の予防接種が大切になります。下に、学校において麻しん患者が出た場合の対処についてまとめますので、ご参照ください。

麻しんの罹患歴、2回の予防接種歴がある場合

- ・ 本人が健康ならば通常通り登校、他の活動も通常通りとなる。

麻しんの罹患歴がなく、2回の予防接種を実施していない場合

- ・ 学校で1人の麻しん罹患者が出たら、本人は健康でも出席停止の措置となる。
- ・ 出席停止期間中は、諸活動、部活動等への参加もできないので、大会等があっても出ることはできない。
- ・ 職場見学等において、教育・医療・老人福祉関係のところ等希望しても行くことができない場合がある。

麻しんと風しんに罹患しておらず、かつ、麻しん・風しん混合（MR）予防接種を2回受けていない場合には、有償となりますが、医療機関にて受けることをお勧めいたします。

