

# 保健だより

練馬区立開進第一中学校

平成 28 年 11 月

## 「いい歯の日」強化週間特集

11月8日は「いい歯の日」です。本校では、歯を大切にする取り組みとして定期健康診断の結果に基づく要受診者の治療率を高めることと、「いい歯の日」強化週間の取り組みで昼休み中のうがい・歯みがきを奨励しています。

さて、歯みがきは、インフルエンザ対策にも有効です。インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。感染症の季節を迎えるための心がまえとして、予防に本腰を入れていきましょう。

### 歯みがき セルフチェック

- 歯ブラシの毛の硬さは「普通」
- 歯ブラシは1ヶ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しく磨いている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しく磨けている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したりしている
- 磨く順番を決めている
- 歯と歯の隙間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- 磨いた後、鏡で磨き残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法について助言してもらっている

11/8はいい歯の日。  
あなたの歯みがきレベルを  
確認しよう！



あなたの歯みがきレベルは・・・

★チェック数9～10個 **達人** 定期的に歯医者に行ってケアしてもらえばバッチリ。

★チェック数6～8個 **上級**みがき残しをチェックしよう。

★チェック数3～5個 **中級**歯ブラシの使い方をチェックしよう。

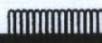
★チェック数0～2個 **初級**歯みがきを習慣化しよう。



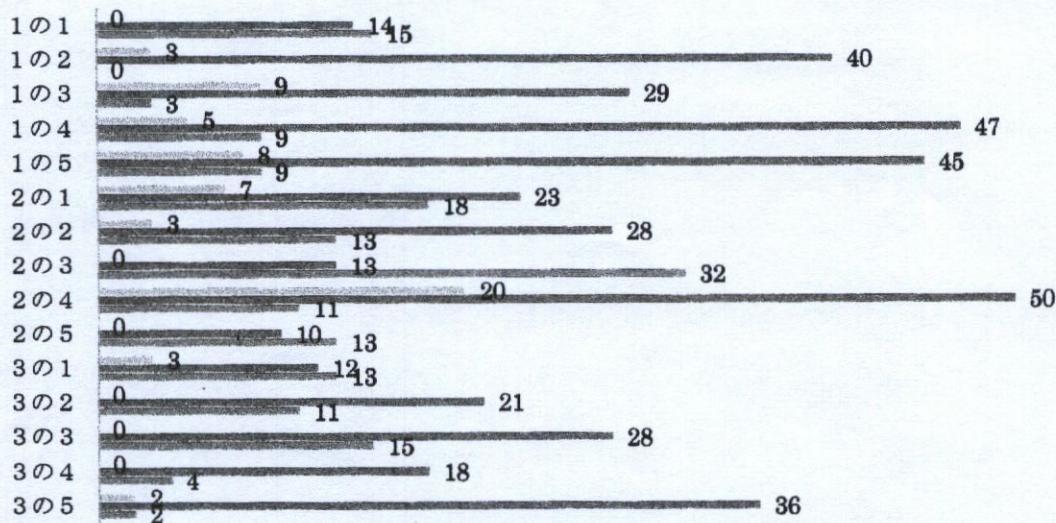
## 「いい歯の日」強化週間取り組み結果

平成28年11/21～25実施 【単位%】

★星休み中に4日間歯磨きやうがいを実施した人数・風邪をひいている人数の平均割合



■歯磨き実施 ■うがい実施 ■風邪をひいている



### ◆生徒の感想

- あまりできなかったが、風邪の流行防止にはうがい、手洗い、歯磨きをすることは大切だと思う。
- たとえ学校にいても、うがいや歯磨きなどの清潔習慣を忘れないようにしたい。
- 星休みの遊びを優先してできなかった。
- 歯磨きはできなかったけど、うがいをすることができたので良かった。
- うがいや歯磨きをしたので、風邪をひかずしっかりした生活ができた。
- 明日から星休みの歯磨きをしようと思った。

### ◆保健委員の感想

- うがいをする人が週末になるにつれて多くなったので、呼びかけたかいがあった。もっと歯みがきをする人が増えたら、風邪をひく人が少なくなったのにと思う。次の取り組みの時は、効果ができるようにしたいと思った。
- 思っていたよりも、みんながうがいをしていたので、歯磨きもするよう呼びかけをしていきたい。
- 歯磨きを実施することは、とても良いことだと思ったけど、水道場所が混み合ってむづかしいのかなと思った。でも皆が風邪にからずに元気だったので良かった。
- 歯磨きをしている人はあまり見かけなかったけど、うがいをしている人がたくさんいたので、意識して取り組んでいることがわかりました。これからもたくさん的人が、うがいや歯磨きをしてほしいと思った。

歯磨きと「うがい」は、歯の食べかすを落とす効果と風邪予防に効果があります。

口の中をきれいにして、健康づくりを定着できるように、これからも実践してこう!