

大切な歯を守るために

9月8日（火）に1年生を対象とした「歯みがき巡回指導」を行いました。歯科校医の先生や歯科衛生士さんが、健康な歯を保つために、どのようなことを意識したら良いか具体的にお話をしていただきました。今号ではその一部を紹介します。

デンタルフロスについて



デンタルフロスは、歯ブラシで取り切れない歯と歯の間の歯垢を綺麗に取るための専用の糸です。デンタルフロスを使う時、歯と歯の間に勢いよく入れると歯茎を傷つけてしまう恐れがあります。ゆっくりとノコギリを引くように小さく動かしながら歯と歯の間に入れましょう。間に入ったら、歯の側面に沿わせて上下に動かします。終わったら、反対側の側面も同じようにやりましょう。



歯磨きの4つのポイント

- ① 鉛筆をもつように歯ブラシを握る。
- ② 歯ブラシの毛は、磨く歯の面を意識して当てる。
- ③ 小さく横に動かす。（1本か2本の歯を磨くつもりで動かす）
- ④ 軽い力で磨く。



ハンカチランキング

2学期に入ってからすぐ、生徒保健委員会によるハンカチランキングが行われました。ハンカチランキングとは、生徒がハンカチを持ってくるかチェックし、その結果をランキング形式で発表するものです。

ハンカチランキングを行うにあたって、啓発動画を作成しました。（右画像）、台本や撮影は保健委員会がすべて行い、2学期のはじめに流しました。どのクラスからも反響があり、ハンカチの重要性や、身に付けることを意識してくれたのではないかと思います。

しかし、行われた最初のハンカチランキングの結果は全体の84%で、100%にはほど遠い結果でした。チェックを繰り返すうちに、全員持ってくるクラスが増え、最終的には全体の89%まで持ってくる人が増えました。特に2年I組は毎日パーフェクトでした！感染症が流行してきています。手洗い後、清潔なハンカチで拭くことは、エチケットです。必ず持ってくるようにしてください。



成績発表（500p満点）

優勝	2年I組	500.0p
準優勝	2年E組	490.5p
第3位	3年E組	481.5p
第4位	3年D組	480.8p
第5位	3年I組	465.0p

