



令和6年11月1日(金) 西目中学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」

夏休み前に、歯科衛生士の小柳裕子さんから歯磨き指導していただいたり、2年生は学校歯科医の相庭慎太郎先生から歯科講話をいただいたり、歯の健康に関する取組を行ってきました。その後、意識して歯磨きできているでしょうか？

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

6月の歯科健診から半年が経過しています。既に歯科受診やおし歯などの治療を済ませた人も居ますが、受診率がまだ低いのが現状です。おし歯は放っておくと、どんどん進行します。早めの受診をお願いします。



寒くなり、換気をするのが大変な時期になってきました。換気は、感染症対策の他、教室内の二酸化炭素濃度を下げ、みなさんの集中力UPが期待できます。休み時間は、教室前方の戸と、教室後方の窓を開け、換気を行うようにしましょう。



「ストレス」と聞くと、ネガティブに聞こえるかもしれませんが、ストレスへの反応は『戦うための準備』のようなものです。ストレスの原因に立ち向かったり、逃げたりするための準備として体が体制を整えています。

今、何かストレスやそれによる体の不調を感じている人は、戦おう・頑張ろうとしている証拠です。焦らず、自分のペースで頑張れると良いですね。また、音楽を聴いたり、人と話したりすることでストレスが軽減されることがあります。自分にあった方法でストレスと上手に付き合ってください。