

令和4年度第2回学校保健委員会 報告

令和4年11月29日(火)

西原小学校 保健主任 小川

1 第2回学校保健委員会について

- (1) 日時：令和4年10月20日(木) 15:45～16:45
- (2) 会場：鹿屋市立西原小学校 多目的室(パソコン棟1階)
- (3) 内容：講演「親子で家族の歯を守ろう『ハロー！運動』の具体化」
講師 学校歯科医 吉留歯科医院 院長 吉留 勝雄 氏
- (4) 参加者：各学級保健体育部長12名・学校職員7名



2 講演の概要について

(1) 歯磨きのポイント！

- 歯ブラシの選び方「ヘッドの小さい歯ブラシを選ぶ！」「口中で小回りがきく歯ブラシを！」
- 歯ブラシの毛先は10～14日間で開いてくるので、歯ブラシをこまめに交換する。
- 歯磨き粉は少量でよい。使わなくてもよい。【注意】さっぱりするので磨けた気がする。
- 歯ブラシの毛先を歯に垂直に当てて歯を磨くと歯の汚れが取れやすい。
- 歯ブラシの向きは横磨きにしがちであるが、縦磨きの方がよい場所もある。
- 歯ブラシで歯磨き → 歯間ブラシ(フロス)で歯間磨き → 歯ブラシで歯磨き
(慣れてきたら、フロスを使って → 歯磨きをする)
- むし歯がしやすいところ(歯磨きがしにくいところ)
 - ・ 奥歯の溝
 - ・ 歯と歯の間
 - ・ 歯と歯茎の間

食後の食べ残しが柔らかいうちに
歯磨きで取り切ることが大切！
歯垢の間に取り切りましょう！



(2) 週1回は鏡を見ながら歯磨きをしましょう！丁寧な歯磨きの練習をしましょう！

- 染め出し剤を使うこともできますが、家ではしにくい。子どもが嫌がることもある。
- クッキー(色のあるもの)を良く噛んで食べた後に普段通りの歯磨きをする。
→ 鏡を見て、磨き残しがないかを確認する。磨き残しがあるところを注意しながら磨く。

(3) 「ブクブクうがい」ができない人が増えている！？子どもだけじゃない、大人もできない！？

- 歯磨きができないとき、「ブクブクうがい」をするだけで60～70%の食べ残しが取れる。

(4) むし歯の治療にはとにかく時間がかかりますが、早めの受診を！

- ・ むし歯が自然治癒することはありません。
- ・ 歯を抜いた後に治療をせずにそのままにしておくと、こうなる！

(5) コロナ対策の影響？口呼吸の悪影響？？口が乾燥するとむし歯に！

- 口呼吸を改善するために、鼻呼吸をする意識をもたせる。
- 親子で時間を設けて、深呼吸をする練習をしましょう。

