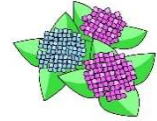


ほけんだより

南犬飼中保健室
No.3 令和3年6月



「一生を共に歩む 自分の歯」これは、今年度の歯と口の健康週間の標語です。適切な口腔ケアは感染症の予防にもつながります。ぜひ80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、一生自分の歯で食べることができるよう日頃のケアをしっかりと行いたいですね。

蒸し暑い日が増えてきました。暑くて息苦しさを感ずるときは、マスクを外したり、一時的に片耳をはずして呼吸したりしましょう。身体的距離を保ち、会話をしないように気をつけてください。また、水筒を持参し、こまめな水分補給も忘れないようにしましょう。

歯科検診の結果をお知らせします

受診が必要な生徒



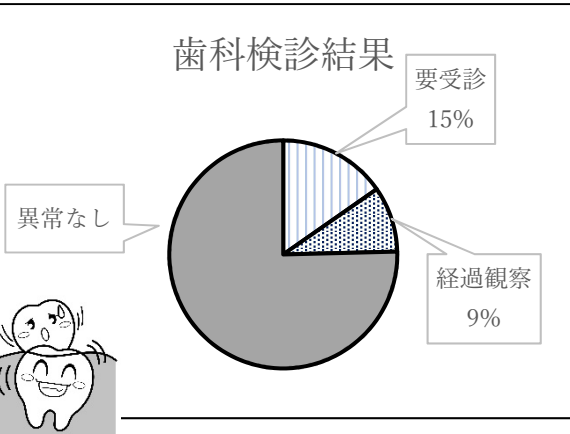
1年42人 2年17人 3年12人 計71人

1年生は要注意乳歯がある生徒が多かったです。昨年度は受診が必要な生徒は81人 16.0% でした。

要注意乳歯って？

後から生えてくる永久歯や歯並びに影響を及ぼすかもしれない乳歯です。歯科医での診断が必要になります。

歯科検診結果



〇みがき残しの要注意箇所は？〇

奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)、歯と歯肉の間、歯と歯の間、歯並びがデコボコなところ 等

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があります。食べ物のかすやプラーク(歯垢)が残りやすいのです。歯みがきをするときにはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがくといいですね。

〇学校で歯みがきをする際の注意点〇

- ・歯みがきの最中はなるべく口を結んで行う。
- ・研磨剤(歯磨き粉)は少なめ
- ・すすぎは少ない水でぶくぶくがよい。
静かに吐き出す。
- ・水道が混み合わないよう順番に。
- ・週末には歯ブラシを持ち帰り、清潔にする。



衛生面も・・・夏の水分補給



【水筒】水筒を選ぶとき、見逃してほしくないのが「洗いやすさ」。パーツが少なく洗うときに手間がかからないもの、そして口が広く、中のすみずみまでしっかり洗えるものもいいですね。帰宅したら中を捨て、洗剤やブラシなどを使って洗い、しっかり乾燥させるのが理想です。自分でできるといいですね。

【ペットボトル】気をつけたいのは飲み残し。いったん開けたものは、ふたを閉めなおしても、また冷蔵庫に入れておいたとしてもあまり長持ちしません。中身が痛んでいることに気づかず、うっかり口をつけてしまった・・・ということのないよう注意したいですね。

学校でケガをして医療機関を受診する場合について

学校でのケガは日本スポーツ振興センターの災害給付の対象となり、こども医療費助成制度の対象になりません。(ただし、保険点数が500点未満、自己負担分が1,500円未満のものは災害給付対象外。)医療機関を受診際には、学校でのケガであることを伝えていただき、自己負担分をお支払いください。(こども医療費受給資格証を使用しないでください。こども医療費を使用した場合でも手続きはできます。詳細を説明しますのでご連絡ください。)

給付されるまでは、教育委員会に提出してから2か月ほどかかります。また、手続きには時効もあります。不明な点がありましたら、保健室にご連絡ください。