



令和2年8月31日  
岡崎市立葵中学校  
保健部 No.7

## 歯と口の健康を守ろう

8月6日に歯科検診を行いました。全体的に、歯と口の状態は良くなってきているけれども、歯の裏側の汚れが目立つと学校歯科医の先生からお話がありました。葵中学校では、8月31日（月）から9月11日（金）までを『歯みがき強化週間』とします。保健委員がチェックします。自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病を予防し、歯と口の健康を守りましょう。



### 『歯みがき強化週間』が始まります！

本日の生徒集会でお知らせしたように、Part1とPart2に分け、それぞれに目標を立てました。保健委員が、歯みがきの様子をチェックします。全校で、給食後の歯みがきをして、きれいな歯を目指しましょう！

◆注意事項◆  
新型コロナウイルス感染症予防のため、唾液が飛ばないように注意しましょう。流しの混雑を避け、順番に使用しましょう。

Part1 8月31日(月)～9月4日(金)  
「歯みがきの重要性を  
理解して磨こう！」

Part2 9月7日(月)～11日(金)  
「さらにキレイな歯を  
目指そう！」

### ～歯ブラシのあて方～



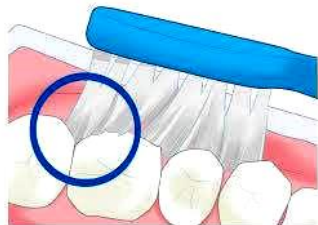
ポイントは、やさしくあてて、  
細かく動かすことです！

歯みがきのコツは、歯ブラシの  
当て方にあります。  
歯ブラシの当て方に注意し  
て、正しい歯みがきをめざせ！



#### 歯と歯の間をみがく

◆ 歯と歯の間に  
歯ブラシの角を  
あてる



#### 歯と歯ぐきの境目をみがく

◆ 歯と歯ぐきの  
境目に歯ブラシの  
角をあてる



#### 歯の噛み合わせをみがく

◆ 歯の  
噛み合わせに  
歯ブラシを  
あてる



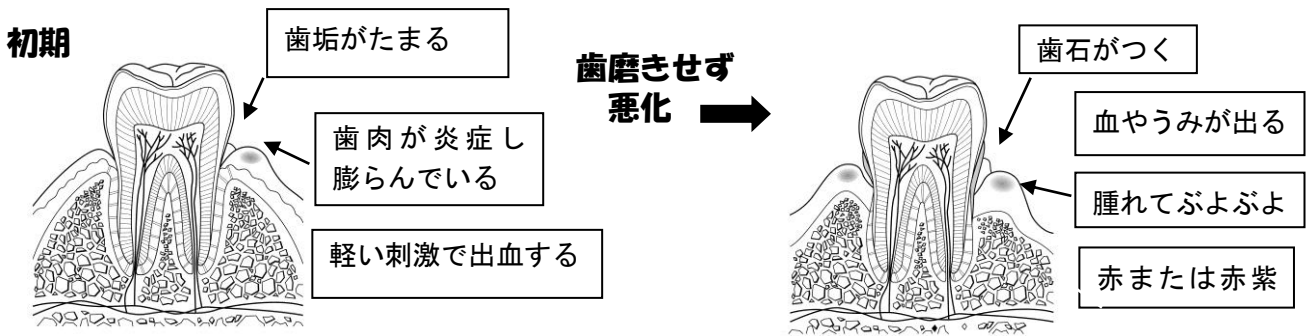
#### 前歯の裏側をみがく

◆ 歯ブラシを縦に  
使って、裏側に  
あてて、かき出す  
ようにみがく



# 歯周病（歯肉炎）とは・・・

初期段階の歯肉炎であれば、**正しい歯みがき**をすることで、症状がよくなります。



## ●歯科検診結果のお知らせについて

歯科検診の結果は、8月25～27日の保護者会で、全生徒にピンク色の用紙でお知らせしました。

検診結果の15項目のうち、あてはまる項目に○印がついていますので、治療が必要な方は、早めの受診をお勧めします。

### 検診結果項目

- 1 現在、口の中に問題はありません。⇒全校で**488人**
- 2～4 しばらく様子をみましょう。【しっかり歯をみがきましょう】⇒全校で**161人\***
- 5～7 歯科医へ相談されることをお勧めします。【ブラッシング指導を受けましょう】⇒全校で**85人\***
- 8～15 早めに歯科医へ受診し、その報告を学校へ提出してください。⇒全校で**99人\***

(注) \*は、重複している人もいます

## 睡眠 しっかりとれていますか？

まだまだ暑い日が続きます。暑さによる疲れが翌朝に残っていませんか？様々な感染症や熱中症から、体を守るために、生活習慣を整えることがとても大切です。しっかり睡眠がとれているか、チェックしてみましょう。

☆**簡単睡眠不足チェック**：目を閉じて片足立ち 30 秒。(周囲に気を付けてチェックしましょう。) ⇒30 秒続かない、すぐにぐらぐらする場合は、睡眠不足の可能性あり！



- ①副交感神経が優位になっている睡眠時は、免疫細胞が元気に働きます。
- ②就寝 1～2 時間前に体温を上げると、深い睡眠を作る。  
入浴やストレッチ体操などで体温を上げると、その反動で急激に体温が下がり、深い睡眠が作られます。
- ③深い睡眠は、記憶力が定着する。  
寝る前の 1～2 時間は、最も大事な学習をする時間にあて、翌日の起床後その内容を見直すと、記憶が定着しやすいと言われています。  
参考：『頭が良くなる眠り方』菅原洋平 著より

### 保護者の方へ

**登校前の体温測定と健康観察のご協力、ありがとうございます。**

**引き続き、感染拡大予防についてご協力をお願いいたします。**

体調が心配な時は・・・

○発熱や風邪症状がある場合は、症状がおさまるまで、自宅で休養をお願いします。また、医療機関や保健所などに相談して、登校についての指示を仰いでください。

◆保護者会で、「歯科検診結果のお知らせ」と、「定期健康診断の記録」をお渡ししました。むし歯など、治療が必要な場合は、早めに受診をお願いします。治療が完了しましたら、学校へ受診結果の提出をお願いします。

◆今回お渡しした定期健康診断の結果は、健康診断時のもので、精密検査の結果とは異なります。精密検査が必要な場合は、早めに受診をお願いします。