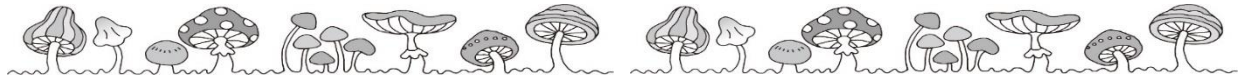




令和3年 11月 1日  
袋井特別支援学校  
保健室（熊切・大川）

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調整して、カゼをひかないように気をつけてくださいね。



## ～今日からできる～ 歯にいいこと習慣

### ① 「食べたらみがく」で歯垢をねらいうち

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げます。

### ②ストップ！ おやつのだらだら食べ

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。



### ③ひと口30回、もぐもぐしよう

よくかむとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしたりしてくれます。

### ④年に1～2回はプロの目でチェック

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見してもらえます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



### 【保護者の方へ】

コロナ禍においては、学校での歯みがき指導が難しいため、ご家庭での歯みがきをはじめとする口腔ケアの重要性がいっそう高まっています。引き続き、見守りや仕上げみがきのご協力をお願いします。心配なことや気になることがありましたら、担任または保健室へお知らせください。

# 歯みがきが難しいときは…災害時の歯・口のケア



歯・口の健康維持には『毎食後のていねいな歯みがき』が基本です。では、もし長期間にわたって歯みがきが難しい状況になったら…どうしますか？

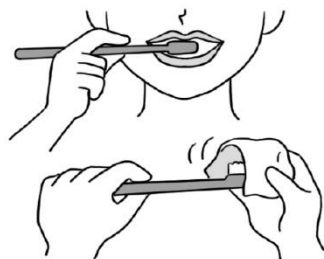
2011年に起こった東日本大震災では発生当時、被災者は歯と口を清潔に保つことが難しい状況でした。そのことが、むし歯や歯周病、また高齢者では誤嚥性肺炎などの増加につながったと考えられているのです。そうした災害に遭ったときに、少ない水で歯をみがく方法をご紹介します。



①水（できれば 30ml 以上）をコップに準備し、その水で歯ブラシをぬらしながら歯みがきをします。

②歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュペーパーなどで汚れをふき取り、再度歯みがきをします。

③こまめに②を繰り返し、最後にコップの水で口を 2～3 回すすぎます。汚れをふき取れば、水はあまり汚れません。



歯ブラシがないときは水かお茶でうがいをします。また、ハンカチやティッシュペーパーを指に巻いて、歯をふくことも有効です。



## 『いいトイレ』って、どんなトイレ？

私たちが毎日、必ず使っているトイレ。『食べものから栄養をとり、いらぬもの出す』という生きるための仕組みにかかせない場所です。

さて、皆さんが考える「いいトイレ」ってどんなものでしょうか？新しい？広い？確かにそうですが、今のトイレをすぐに新しくしたり、広くしたりするのは難しいです。でも、他の方法でもいいトイレにできると考えられます。例えば…

- ◎履物がきちんとそろっている
- ◎便器や周りが汚れていない
- ◎トイレトペーパーなどが整頓されている



これらがすべてクリアされていれば、とてもいいトイレですね。いつも誰もが「いいトイレだね」と思えるようにしておきたいですね。

