



掛川特別支援学校
御前崎分校保健室
令和7年6月

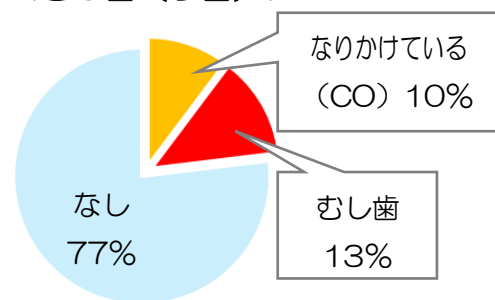
日中は気温が高くなる日も出てきました。暑さから体が慣れていない時期も熱中症に注意が必要です。今月はしぶき祭に現場・校内実習と盛りだくさんの一か月です。早目の休養を心がけ、元気に過ごすことができるよう体調を整えていきましょう。

歯を大切にしよう

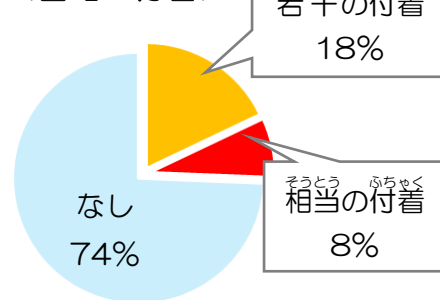
6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。
口と歯の健康についての正しい知識を知り、歯科に関する病気の予防を身につけて実践すること、生涯を元気に歯、健康な体で過ごすことができます。

【令和7年度歯科検診の結果】

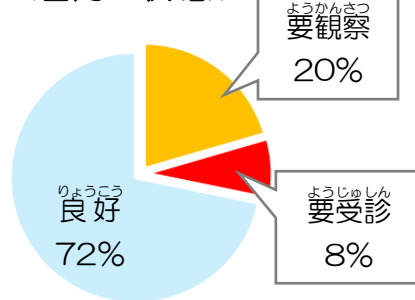
<むし歯（う歯）>



<歯垢の付着>



<歯肉の状態>



歯科検診後に、結果のお知らせを全員にお渡ししました。御確認いただけましたでしょうか。歯科検診の結果、受診が必要な場合には、できるだけ早めの受診をお願いいたします。今回の検診で、受診の必要がなかった人も定期的に歯科受診し、歯や口腔内の状態を診てもらい、健康な状態を保てるようにしましょう。

高3のみなさんへ 今が受診のチャンスです!!

掛川市・菊川市・御前崎市・牧之原市ともに、こども医療費助成の対象は18歳に達した以後の最初の3月31日までです。計画的に受診をして、今年度中に治療を完了させましょう。健康な状態で社会に出るための第一歩です。

※保険診療以外の費用はこども医療費助成の対象となりません。

いつもの歯みがきにプラス!!デンタルフロスの使い方

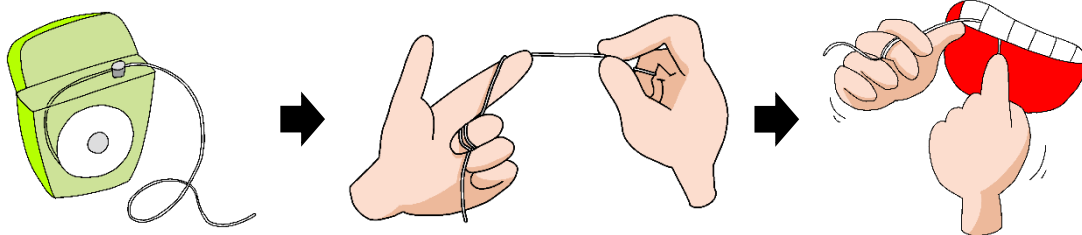
歯ブラシだけでは歯垢の約60%しか取り除けないと言われています。この「残り 40%」のケアを担うのがデンタルフロスです。一日一回、歯みがきにプラスしてみましょう。

<持ち手のあるフロス>

鏡を見ながら歯と歯の間にゆっくりと入れましょう。力を入れて一気に入れると歯ぐきを傷つけることがあるので注意しましょう。



<持ち手のないフロス(ロールタイプ)>



- ① 40 cm程度の長さに切ります
- ② 両手の中指に巻き付けてフロスをピンと張ります。
- ③ 歯と歯の間にに入れて上下にずらしながらこすります。指で口を広げるとフロスを入れやすくなります。

イラスト：ほけんイラストブック小学校編上巻（少年写真新聞社）

～もしもに備えて～ 災害直後の歯・口のケア

避難生活は大きなストレスをもたらすとともに、口腔清掃が困難なために口腔状況が悪くなりやすくなります。しかし、歯・口のケアをすることにより、むし歯や歯肉炎だけでなく、感冒、インフルエンザなどの予防にも繋がります。

避難所でも食後や寝る前に歯みがき・うがいをしよう！

歯ブラシがない場合

ペーパータオルやガーゼ、ティッシュペーパーなどで歯の表面をこすります。水やお茶でブクブクうがいをしましょう。



歯ブラシがある場合

歯ブラシを少しの水で濡らし、みがきましょう。



洗口剤がある場合 (マウスウォッシュ)

洗口剤(マウスウォッシュ)によるうがいも効果的です。少しずつ含んで、ブクブクうがいを繰り返します。

災害
に備えて

家庭では・・・子供用避難袋に歯ブラシ、歯みがき剤、シュガーレスガムなども入れておきましょう。
学校では・・・子供用口腔ケア用品を準備しましょう。マウスウォッシュなども用意しておくとい良いでしょう。

建物の損壊に備えて、数カ所に分けて保管しましょう。

