

ほけんだより

丸子中学校
保健室

特別号 令和3年6月29日

6月15日(火)に1学年を対象とした歯科指導を行いました。講師の先生は学校歯科医の〇〇先生です。丸子中学校は毎年、歯肉炎予防についての話を中心です。今年度はマスクによる口腔の影響、感染予防についても話していただきました。1学年のみなさん、とても真剣に取り組んでいて、〇〇先生も感心していました。

生徒たちの感想

- ・マスクのえいきょうを防ぐ方法が知れてよかった。鼻呼吸に注意してみようと思った。
- ・歯を大事にしないとボロボロになって好きな食べ物を食べられなくなるのはやだなと思った。
- ・大人になって歯肉炎になったらおそろしいことになるということを知りました。
- ・〇〇先生の言っていたようにべろも歯ブラシでこすることをしてみたいです。
- ・歯肉もていねいにみがいて、歯肉炎や虫歯を防いでいきたい。



感染症予防としての歯みがき ～〇〇先生の話から～

感染症予防としてマスクの着用が欠かせなくなりました。マスクの着用は口の中に様々な影響を与えています。特に注意したいのが唾液の減少と口呼吸です。マスクにより口の中が乾燥したり、口周辺の筋肉が衰えたり、会話量が低下したりすることで唾液が減少してしまいます。唾液にはウイルス・細菌感染から体を守るはたらきがあります。唾液腺マッサージを行い、唾液の減少を防ぎましょう。

またマスクで鼻を覆ってしまうため、呼吸がしづらく無意識に口呼吸になっていませんか？口呼吸をしていると、ウイルス・細菌がそのまま口や喉を通して体内に運ばれてしまいます。鼻呼吸をするように心がけましょう。

感染症に対する予防法として「口の中をきれいに保つこと」はとても重要です。ウイルス・細菌の体内への主たる侵入経路は「口」からです。口腔ケア（歯や舌の汚れをとる）をすることにより細菌を減らして感染症を防いだり、重傷化リスクを減らしたりすることができます。

【マッサージで唾液腺を刺激】

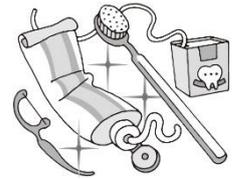


6月14日から6月25日まで歯の衛生旬間がありました。給食後、校歌を流しながら全校で歯みがきを行いました。密を避けて譲り合いながらいつもよりたくさんの方が歯みがきをしていてとても良かったです。食器を使うたびに洗うように、歯も使うたびに歯みがきができる口の中のきれいな状態を保てます。旬間終了で終わりにせず、食後の歯みがきを習慣化しましょう。





みんなで
唾液腺マッサージ
をしているところ



健康な歯肉と
歯肉炎の見分け方を
学びました



歯の衛生旬間

