

ほけんだより

れいわ ねん がつ
令和7年12月
あまくさえんがっこう
天草支援学校
ほけんしつ しょう ちゅう
保健室(小・中)

さむ 寒くなりました。かぜやインフルエンザが流行し、体調を崩しやすい時期
です。自分の心と体の健康チェックをして、いつもとちがうことや気になる
ことがあれば、周りの友達や先生などいろいろな人に話してみましよう。



さむ 寒いけど、元気にすごそう✧

たいさく

かぜ・インフルエンザ対策

みんなでできるかぜやインフルエンザの予防方法を3つ紹介します。かぜやインフルエンザ
を予防して、今年の冬も元気に楽しく過ごしましょう。

①手洗いをする

- 指のつけねや指とつめの間、手首は洗い残しが多いところ。しっかり洗おう。
- 手を洗ったら、きれいなハンカチなどでしっかりふきます。



②生活リズムを整える

- 食事、睡眠、運動の生活リズムを整えて、元気な体を作りましょう。
- 体が冷えると、病気にかかりやすくなります。暖かくして過ごしましょう。



③部屋の換気

- 部屋の窓を2カ所ななめに開けると効果的に換気ができます。
- ずっと窓を開けておく時は、5～10cmくらい(ゲー1個分)窓をあけましょう。



先日、学校歯科医の錦戸先生に「歯」や「口の健康」について聞きたいことを募集しました。御質問をお寄せいただき、ありがとうございました。

このたび、錦戸先生から皆さまの質問にお答えいただきましたので、御紹介します。御家庭での歯や口の健康づくりにお役立てください。



Q1. 上の歯の乳歯が2本抜けた後、生えてきませんでした。

すきっ歯なのですが、歯並びの調整を行った方がいいのでしょうか(小学部)。

A1. 「先天欠如(永久歯がもともと存在しない)」の可能性が比較的よくあります。

・隙間が非常に小さく、見た目も問題ない

・噛み合わせに影響がない

こういった場合は経過観察もありますが、歯科医院で、レントゲン撮影を行い永久歯の有無を必ず確認してください。

Q2. 大人の歯が、なかなか生えてこないで、気になります(小学部)。

A2. 永久歯が生えてこない主な理由

1) 永久歯の先天欠如(そもそも存在しない)

2) 埋伏(骨の中に埋まっていて生えるのが遅れている)

3) 生えかわりのペースが遅いだけ

歯科でレントゲン(パノラマ)を撮って、永久歯があるか確認することをお勧めします。

Q3. 歯みがきの際に奥に歯ブラシを入れてしまい、嘔吐することがあります。

一人で歯をみがく時に奥に入れないようにするための工夫を知りたいです。

A3. 1) 歯ブラシの持ち方を変える

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つと、力が入りにくく、喉の奥まで入りにくくなります。

→グッと握るとブラシが奥へ押し込みやすくなるので注意。

2) 鏡を見ながら磨く

鏡を見ながら、①どの位置まで入れてよいか、②ブラシの角度を確認しましょう。

3) 小さめヘッドの歯ブラシを使う

ヘッド(ブラシ部分)が大きいと奥に触れやすく、反射も起こりやすいです。

→ 小さめで薄いヘッドの歯ブラシが特におすすめ。

Q4. 一人で磨くのですが、磨き残しが多い部分があります。

まんべんなく磨けるようにする工夫を知りたいです。

A4. 多くの人が特に磨き残すのは…

①奥歯の内側(舌側)

②下の前歯の裏側

③上の奥歯の頬側の奥の方

④奥歯の溝(噛む面)

⑤歯と歯ぐきの境目

1) 磨く「順番」を固定する

順番を毎日同じにすると“抜け”がなくなります。

例 (外側) 上の右→上の前→上の左 → 下の左→下の前 → 下の右

(内側) 上の右→上の前→上の左 → 下の左→下の前 → 下の右

最後に噛む面をぐるっと磨きます

2) 小さめヘッドの歯ブラシに変える

3) 鏡を見ながら磨く

←まずはこの部分を意識して磨くと、かなり改善します。