

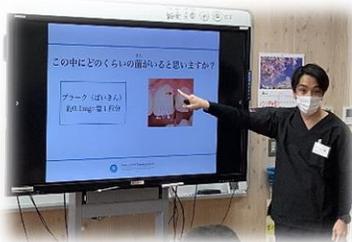
ほけんだより 3月

令和7年3月19日 かもと稲田支援学校 小・中学部

保健目標 一年間の健康づくりを振り返ろう

あと少しで3学期が終わります。一年間元気に過ごせましたか？春休みが明けたら、新しい生活が始まります。新年度を元気に迎えるために、春休みも生活リズムを崩さず、体も心も準備しておきましょう。

ちゅうがくぶ は きょうしつ 中学部での歯みがき教室



3月13日(木)に、神山歯科の神山敬先生と歯科衛生士さんに学校へ来ていただき、歯ブラシの当て方やみがく順番を教してもらいました。みんな楽しく歯みがきの練習ができましたね。



そめだしえきで
みがき残しを
チェック！



ピンク色がみがき残し



ピカピカ・つるつるに



こうやせんせい 神山先生からのアドバイス

保護者からの事前質問に対して回答していただきました。

むし歯になりやすい場所のみがき方は？

デンタルフロスに挑戦しました！



歯の付け根は、歯ブラシの毛先を直角にあて小刻みに動かせばきれいになります。しかし、この時に唇や頬、舌の力が抜けていないと毛先がうまくあたりません。歯と歯の間は、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシをお使いください。



はみがき剤は使った方がいいの？

歯みがき剤にはむし歯を予防するフッ素が配合されているので、嫌がられないようであれば使用した方がむし歯予防には効果的です。なるべくフッ素の含有量が多く、お好みのフレーバーを選んでみてください。フッ素含有量（1450ppm）の歯みがき剤がオススメです。



はいしや ていきじゆしん 歯医者さんへの定期受診のメリットは？

お口の中は非常にデリケートで、家庭だけでは管理が困難かと思えます。ご家庭でのブラッシングや食生活の管理とともに定期的な歯科医院での検診をお勧めします。むし歯や歯肉炎の管理、ブラッシング指導、お口の中でのケア、フッ素塗布が受けられます。また、歯科医院に慣れておくと治療が必要になった時もスムーズに治療が受けられます。



ホームページ どうがはいしん
動画配信！
「ちょこっとスポーツにチャレンジ」

やってみよう

