

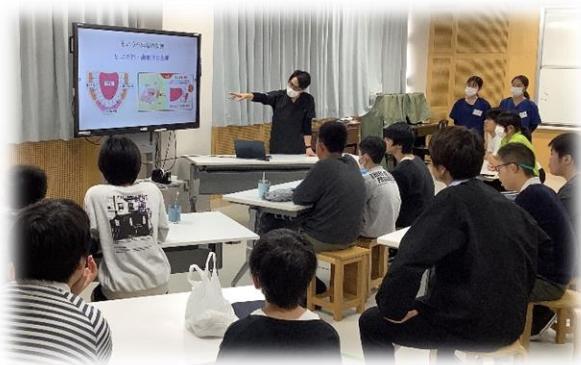
ほけんだより

11月

令和7年11月13日 かもと稻田支援学校 小・中学部



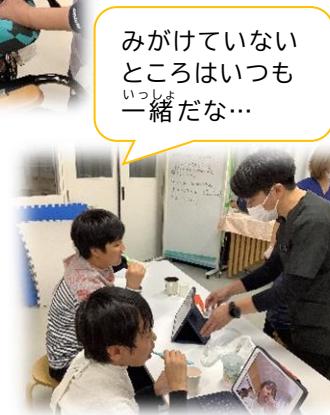
保健目標 自分に合った歯みがきをしよう



11月7日(金)に、神山歯科の神山敏先生と歯科衛生士さんなど8名に学校へ来ていただき、中学部で歯みがき教室を実施しました。昨年度に引き続き、今回も楽しく歯と口の健康の大切さについて学ぶことができました。



歯科衛生士さんに、歯ブラシの當て方を教えてもらい、染め出しでみがけていないところと一緒に確認しました。



みがけていないところはいつも一緒にだな…



デンタルフロス
にも挑戦中!



あいうべ
たいそう
体操

舌の先をしっかり
の伸ばして「べー」



お口周りや舌の筋肉をきたえ、
口呼吸や口の中の環境の改善を目指す体操です。

1日30回を目標に、毎日続けると効果的です。



やってみよう

ホームページ動画配信!
「ちょこっとスポーツにチャレンジ」

楽しく学ぶ歯と口の健康
中学部での歯みがき教室

神山先生からのアドバイス



○歯ブラシのかたさは、「ふつう」を選びましょう。やわらかいと汚れが落ちにくいです。かたいと傷をつけてしまいます。

○歯ブラシのヘッドは、大きいとみがきやすいです。細かいところは、小さいもので仕上げみがきをするとよいです。

○歯みがき粉は、高濃度フッ素(1450ppm)のものが効果的です。

○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、歯みがき指導、フッ素塗布などが受けられます。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です。

