

# ほけんだより

11月

## 学校保健委員会報告 特別号

令和7年11月25日  
かもと稲田支援学校

11月18日(火)に、学校保健委員会を開催しました。今回は、参加していた保護者の日々の実践や学校歯科医の講話、学校医等からの助言内容について紹介します。



### 【テーマ】歯と口の健康づくり



歯科医に通えない状況だったため、相談して子どものできるところから始めてもらっている。早めに相談してよかった。

幼少期のむし歯になる前からフッ素塗布で歯科受診を始めて、継続できている。自宅では、ルーティン化して歯みがきを実施。

### 保護者の声

歯科受診することがなかなか難しい状況のため、ホームケアで仕上げみがきを丁寧に行っている。

小学校低学年の頃、治療の音や本人の雰囲気にならず通院を断念していた。しかし、子どもに合う歯科医に出会い、現在通院できている。自分で通院できることを目標にしている。



## 学校歯科医神山先生から「口腔ケア」の講話



歯周病は全身に影響を及ぼすことや、むし歯予防について教えていただきました。

### 【ブラッシング】

- ・柔らかめの歯ブラシで
- ・歯ぐきを傷つけない力加減で
- ・小さい弧を描きながら磨く

### 【歯と歯の隙間には】

- ・デンタルフロスや歯間ブラシで
- ・歯の側面に当て、上下に動かす

### 【歯質の強化】

- ・フッ化物を利用

### 【糖分の摂取回数を減らす】

- ・甘い飲食物は多くても1日1回程度

★唾液は、口腔内の乾燥を防ぎ、良い環境に保つ働きで重要です。



歯科  
神山先生

健康な歯ぐきは、ピンク色でひきしまっている！！



耳鼻科  
前原先生

呼吸には、鼻呼吸と口呼吸があります。口呼吸は、空気がそのまま入るため、口腔内の乾燥や細菌感染のリスクを高め、むし歯、歯周病、口臭の原因になります。

口呼吸をする原因に、アデノイド（扁桃肥大）もあります。子どもさんの様子を見られて、専門医へ相談されてください。



内科 藤岡先生



薬剤師 狩野先生

抗てんかん薬や血圧系の薬には、歯ぐきが腫れやすいものもあります。薬剤の影響からの出血かどうか等、主治医に相談しましょう。

今後家庭・学校等が協力し合い、歯と口の健康づくりを進めていきます。