

# ほけんたちより 8号

平成30年11月1日  
熊本支援学校保健室  
文責 藤瀬



11月8日はいい歯の日です。一度むし歯になってしまった歯は、もとにはもどりません。歯と口の健康を保つためには、日常のお手入れが大切です。

## むし歯予防大作戦!

<p>戦術1 ていねいにみがく</p>	<p>戦術2 よくかんで食べる</p>	<p>戦術3 甘いものややわらかいものばかり食べない</p>	<p>戦術4 定期的に歯医者さんのチェックを</p>
-------------------------	-------------------------	------------------------------------	--------------------------------

## なぜよくかむといいのか?

<p>消化をたすけます</p>	<p>食べすぎをふせぎます</p>	<p>脳のはたらきがよくなります</p>	<p>あごの骨と筋肉をきたえます</p>
-----------------	-------------------	----------------------	----------------------

### 津野田恵子先生(歯科医)からのアドバイス



歯科検診でお世話になっている津野田恵子先生が、皆さんの給食や歯磨きの様子を  
見に来られました。その時にいただいたアドバイスを一部紹介します。

- ★食べる時の姿勢は、かむ力に影響します。横をむいたり、ひじをついたりせず、背筋をまっすぐにして食べましょう。
- ★しっかりかむために、食事中はみそ汁やスープ以外の水分(お茶など)はとらない方がいいです。水分で流しこむくせがついてしまいます。水分は食後にとるようにしてください。また、口を開けたままかんでいる人が多いです。口を閉じてかむことが大切です。
- ★お菓子のだらだら食べは、むし歯になりやすいです。お菓子やジュースは時間を決めて食べるようにしましょう。

熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例にもとづき、現在、特別支援学校でのフッ化物洗口の実施(希望者のみ)が検討されています。フッ化物洗口は、むし歯予防に効果があります。フッ化物洗口の実施には、30秒から1分間の「ブクブクうがい」が必要です。まずは、口をしっかりと閉じることが大切です。口腔衛生ばかりでなく、発語する口腔の機能にも役立つと言われていています。裏面に「ブクブクうがい」(フッ化物洗口の手順)を載せていますので、ぜひこの機会に練習をしていただけたらと思います。

### 学校での与薬は『与薬依頼書』が必要です。

学校で与薬が必要となった場合は、与薬依頼書の提出が必要です。年度初めに配付していますが、熊本支援学校のホームページからもダウンロードできますので、ご活用ください。

## ぶくぶくうがいの練習

- ①はじめに水をふくみ、はきだす練習をしましょう。
- ②水をふくまずにほほを動かしましょう。
- ③上手にできたら、水をふくんでぶくぶくとほほを動かしましょう。  
※はじめは、口の中の水の量を少なめにしましょう。  
※失敗してもいいようにお風呂で練習するのも一つです。

## ブクブクうがい

ひだり  
左のほっぺ  
に水を保つ



みぎ  
右のほっぺ  
に水を保つ



うわくちびる うちがわ  
上唇の内側  
に水を保つ



したくちびる うちがわ  
下唇の内側  
に水を保つ



あせらず、気長に少しずつ