

すこやか

令和元年11月8日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No. 12~

むし歯予防のための生活習慣チェック

 <p>1 食後に歯みがきをしてきている (はい・いいえ)</p>	 <p>2 鏡を見ながら歯をみがいている (はい・いいえ)</p>	 <p>3 定期的に歯医者さんに行っている (はい・いいえ)</p>	 <p>4 歯と歯の間や歯の裏がわもみがいている (はい・いいえ)</p>
 <p>5 好き嫌いで何でも食べる (はい・いいえ)</p>	 <p>6 ごはんを食べるとき、30回以上かんでいる (はい・いいえ)</p>	 <p>7 おやつは時間と量を考えて食べている (はい・いいえ)</p>	 <p>8 ハブラシの毛先をこまめにチェックしている (はい・いいえ)</p>

◆チェックをしてみて「はい」はいくつありましたか？「はい」が3つ以下の人は、歯みがき習慣を見直そう。

歯みがき、きちんとみがけているかな？みがき残しをチェックしよう

いつも自分がやっている歯みがきの仕方ですっかり汚れが取れているかどうかを知るために「カラーテスター」を使って、汚れをピンク色に染め、歯の汚れを確認しよう。

カラーテスターをやってみよう

<用意するもの>

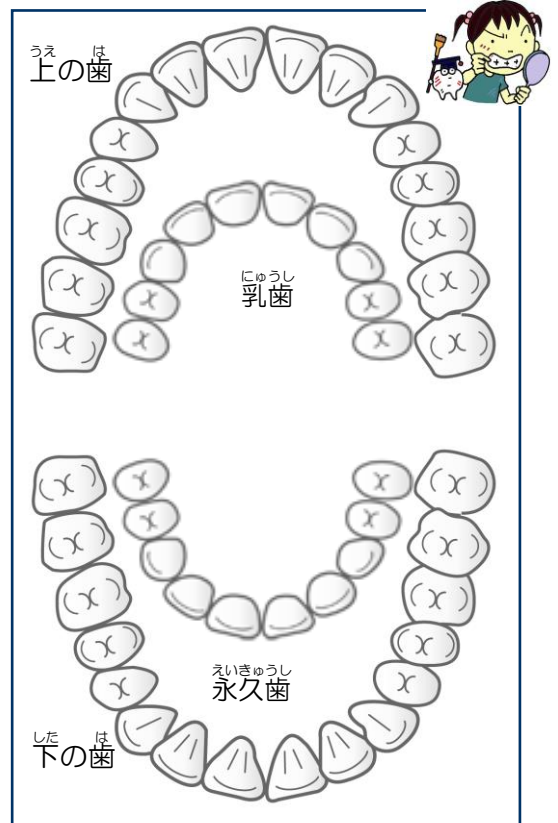
- カラーテスター
- 歯ブラシ
- コップ
- かがみ

- ①いつも同じように、歯みがきをする。
- ②みがき終わったら、カラーテスターを袋から出して、カラーテスターを口の中に入れ、奥歯で細かくかむ。細かくなったら、舌で歯の表面全体に塗りつける。
- ③飲み込まずに吐き出し、一度だけ水でぶくぶくうがいをする。

④かがみで口の中を見て、ピンク色になっている部分はないか確認し、右側の歯のイラストに色をぬります。

(※ピンク色に色づいている部分は、汚れがたまっているところ)

⑤ピンク色になっている部分を中心にかがみを使って、ていねいに歯みがきをする。



は 歯 っ ぴー た う ん を 目 指 そ う ☆ 歯 み が き カ レ ン ダ ー



11月8日は「いい歯の日」です。毎日食事をして、会話するときにも使われている大切な歯。

毎日体は洗うけれど、歯みがきはしない日もある…なんてことはありませんか？

食後にしっかりと歯みがきをしないと、汚れが菌と合わさり、むし歯になったり、歯ぐきの病気になるたり

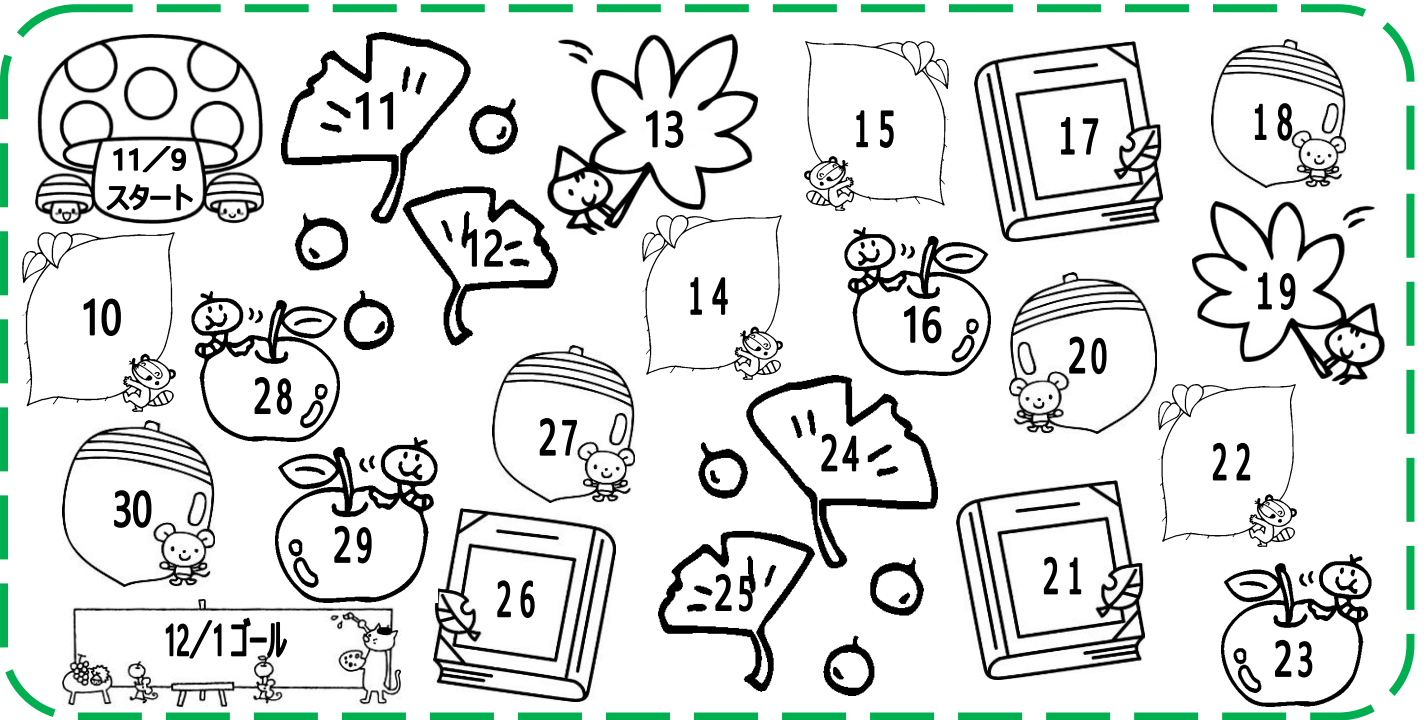
します。歯みがきカレンダーを使って、毎日の歯みがき習慣を身につけましょう。

歯みがきをしたら、色をぬってくださいね。



- 1日に2回以上歯みがきをした → すきな色
- 1日に1回歯みがきをした → 黒色
- 1日に1回も歯みがきをしなかった → ぬらない

年 組 名 前



きれいに色をぬることができた人は、12/2（月）に保健室に来て、カレンダーを見せてください



アタマジラミにご注意ください

低学年を中心に、数名みられます。ご家庭でも、頭部に卵がないかなどの確認をお願いいたします。シラミの卵やシラミを発見した場合は、以下の方法で駆除をしていただきますようお願いいたします。また、シラミが見つかった場合には、学校への連絡をお願いいたします。

保護者の皆様へ

◆駆除には、シラミ専用のシャンプーが必要です。



シラミの成虫と幼虫は、特殊な専用シャンプーを使って駆除することができます。医療機関で受診して処方箋を受けるほか、薬局でもシャンプーを購入できます。

2～3日に1回使用して、成虫や卵からふ化した幼虫を駆除します。3～4回使用するころにはかゆみも治まりますが、このシャンプーは卵には効果がありません。卵がすべてふ化して幼虫になり、それを駆除するまで、だいたい1か月くらいは使用を続けましょう。また、卵を見つけたら、目の細かいクシですいて取り、つぶして駆除します。

～家庭での予防方法～

①毎日シャンプーを

髪の毛の根元までしっかりシャンプーします。洗髪後のドライヤーも有効です。感染した場合は、2～3日に1度、「駆除専用シャンプー」で洗います。

②寝具類は干して、衣類や室内を清潔に

天候不良で干せないときは、広げたまま風を通します。布団乾燥機を使うのもよいでしょう。タオルや枕の共有は避け、パジャマなどの衣類は毎日取り替えましょう。また、掃除機をこまめにかけます。

