



# ほけんしつの一と

～ 第1学年「学校歯科保健指導」を実施しました ～



令和4年1月31日

No. 14

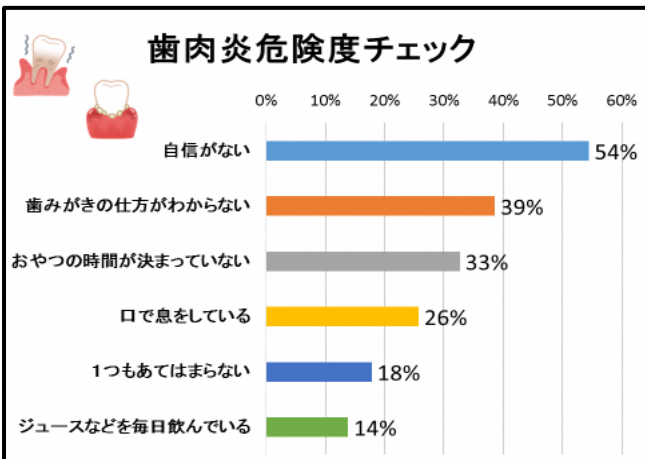
川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

川越市では、小学1年生と中学1年生を対象に川越市歯科医師会のご協力により、学校歯科医等による「学校歯科保健指導」に取り組んでいます。本校では、1月20日（木）5校時に学校歯科医 NF先生と中成堂歯科医院の歯科衛生士3名にお越しいただきました。

当日は事前アンケート結果などを生徒保健委員会から発表し、N先生から「歯肉炎予防」を中心に全体にご指導いただいた後、各クラスにわかれ、歯科衛生士さんから「正しいブラッシング方法」をご指導いただきました。昨年度に引き続き、感染症対策の観点から学校での歯垢染め出しの活動ができないため、プラークテスター（歯垢染め出し剤）を家庭に持ち帰って、授業を振り返りながら、各自で実施しました。

## 学校歯科保健指導を実施しました



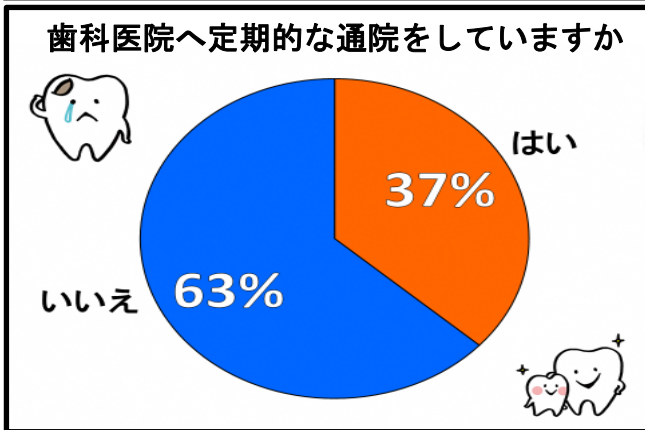
1学年に行ったアンケート結果や家庭でのプラークテスターのやり方を保健委員会が発表しました。



### 歯周病予防には・・・

- ・正しい歯みがき
- ・定期的な歯科健診と歯石除去
- ・歯肉のマッサージ
- ・バランスのとれた食事
- ・ストレスをためない
- ・よく噛んで食べる

健康な生活を送る



歯科衛生士さんによるブラッシング指導



自分の口の中の状態を知り、今後の歯みがきに活かそう！

### 歯の染め出し後の生徒の感想（一部抜粋）

- ・歯と歯ぐきの間が汚かったので、今後は歯科衛生士さんに教えてもらったように、ブラシをななめにしていてねいにみがきたい。
- ・先生に教わった良いやり方でやって、よくみがけていると思ったけど、かむところがみがけていなかった。歯の裏のほうもみがけていなかったの、次からはそこもよくみがく。
- ・普段もしっかりみがいていたつもりだったけれど、歯と歯の間が結構赤くなり、自分のみがき方に癖があったのかなと思った。
- ・歯と歯の間のみがき残しが多いということに気がついた。今後は、赤い部分を重点的に歯ブラシを当てる向きや力加減に気をつけてみがいていきたい。