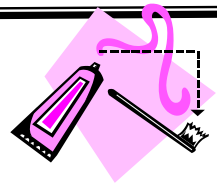


ONLY ONE ONLY ONE



平成29年11月8日 発行 (NO. 10)

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために

歯のクリーン大作戦 GO!

いい はのひ
11月8日~30日まで実施

11月8日は「いい歯の日」です。

この機会に、歯と口の健康について関心を持ってほしい、また、生涯を通じて自らの歯の健康を管理できる生徒になってほしいという目的で、「歯のクリーン大作戦」を開始しました。

① 「自分にあったブラッシング」

「自分にあったブラッシング」とは、「磨き残しの多いところ」「歯肉の状態」を知り、その箇所を意識的にブラッシングすることです。そして、毎食後にブラッシングする習慣をつけ、高校生や大人になっても継続できるようになることです。これは、医療費軽減につながる大切な習慣です。

② 「嚙ミング30」

「嚙ミング30」とは、一口30回噛んで食事をすることです。「嚙む」ことを意識してみましよう。また、硬い食べ物も取り入れてみましょう。柔らかいファーストフードばかり食べていると、将来、メタボ・ロコモ・認知症まっしぐらですよ。

③ 「セルフケア」

「セルフケア」とは、歯・口の定期検診を1年もしくは半年に一回受け、自己管理を行うことです。欧米では、「予防」のために行き、自分の歯と口の状態を常にチェックをします。また、デンタルフロスなどの歯間清掃用具の指導も行っています。

自分の歯・口のなかをのぞいて見たい人は、保健室まで来てください。

映像を見る

ポイント!
ピンとは、被写体から約1.5cm~2.5cmで合うように設定されています。



○ ピンが合っている時 × 近すぎる時

歯垢、歯石を見る

オペレーションボタンを押すと、白色からブルーLEDに切り替わります。
注意!
ブルーLEDライトを直接視しないで下さい。目を損傷する恐れがあります。



通常の可視光映像 歯垢や歯石が赤く発光



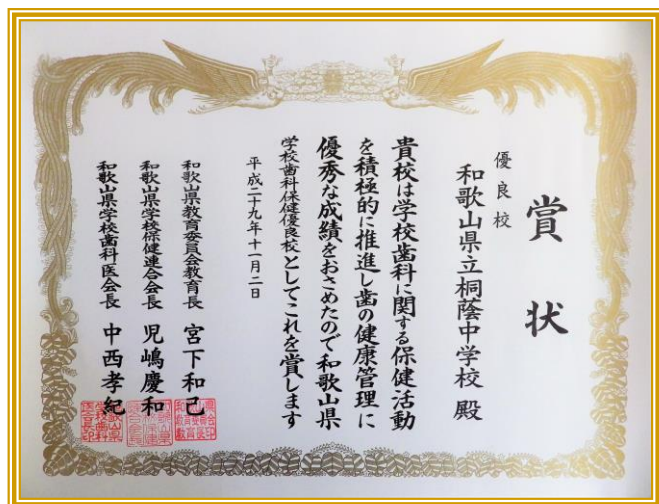
歯の付け根



歯と歯の間

ブルーLEDは歯垢、歯石の元となる細菌を赤く光らせます。

学校歯科保健 優良校 受賞！



11月2日、紀州南部ロイヤルホテルにおいて、和歌山県学校保健研究大会が開催され、

「学校歯科保健優良校」として桐蔭中学校が表彰されました。

今回で、7回目の表彰となります。このような継続した取組で、高校生の歯磨きも増えてきています。

歯と口の健康は、若い10代には、あまり実感がないと思いますが、若いときにサボっていたつげが、年齢を重ねるとしみじみ理解できるようになるのです。

「自分の身体は、自分で守る」の意識をより高めていってほしいと思います。

歯と口に関する健康啓発コンクール

○ポスターの部

県入選：3年 磯田 紗矢華さん

○啓発標語の部

県佳作：1年 山崎 太陽さん

平成30年2月3日（土）に「和歌山県立情報交流センターBig・U（田辺市）」で開催する第45回和歌山県学校歯科保健研究大会で表彰される予定です。

入選は、和歌山県歯科医師会のHPに掲載される予定です。



教室の換気をしよう

今年も少しずつ寒くなってきました。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザの流行の季節がまもなくやってきます。

特別教室に移動のときは、教室の体育館側の窓を開けたり、お昼休みなどは、全開にしたりと、自主的に換気を行ってほしいものです。今年のインフルエンザに打ち勝つのはどのクラスでしょうか。