

# ほけんだより11月

令和元年11月13日  
愛知県立名古屋特別支援学校  
保健室

11月に入り、朝晩に冷たさを感じるようになりました。寒さに慣れてないこの時期は、体調を崩しやすくなります。これから本格的に風邪やインフルエンザが心配されるシーズンを迎えるので、手洗いを励行するとともに、十分な睡眠やバランスの良い食事をするようにして、体の抵抗力を弱めない生活を心がけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」でした！

小1・5年生、高等部を対象に歯みがき口腔ケア講習会がありました！

学校歯科医の山村先生から「はっ！とする歯の話」をしていただきました。参加された保護者の方にも好評でしたので、今月号で紹介いたします！



どうしたら歯の病気にならないかな？答えは、歯をきちんと磨くことです！



むし歯や歯周病の原因となる歯垢は、細菌のかたまりで、抗生剤や消毒薬はほとんど効果がありません。歯垢を取り除くためには丁寧なブラッシングを行うことが大切です。

食事を食べた後3～5分ほどで、口の中が酸性になり、歯が溶かされやすい環境になります。その後、唾液による酸性の濃度を減少させる作用により時間をかけて安定した状態（中性）に戻ります。長時間ダラダラと食べ続けていると口の中は常に酸性で、むし歯になりやすい状態となります。

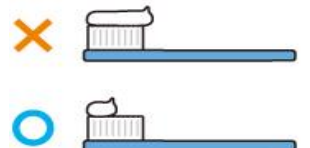
- 1, しっかり歯みがきをして歯垢を減らす
- 2, ダラダラ食べをしない
- 3, 砂糖を多く含んだ食べ物をできるだけ減らす
- 4, フッ素を利用して歯を強くする



歯みがき粉は、必ず必要なものではありません！

- ①使用することで、泡がたくさん出るので口の中が見えなくなる。
- ②さっぱりとした清涼感があり、磨けていなくてもきれいになったと思ってしまう。
- ③誤嚥につながる。

歯磨き粉を使用する場合は右の図のように、量を少なくして使いましょう。





# は 歯みがきを嫌がるお子さんへ

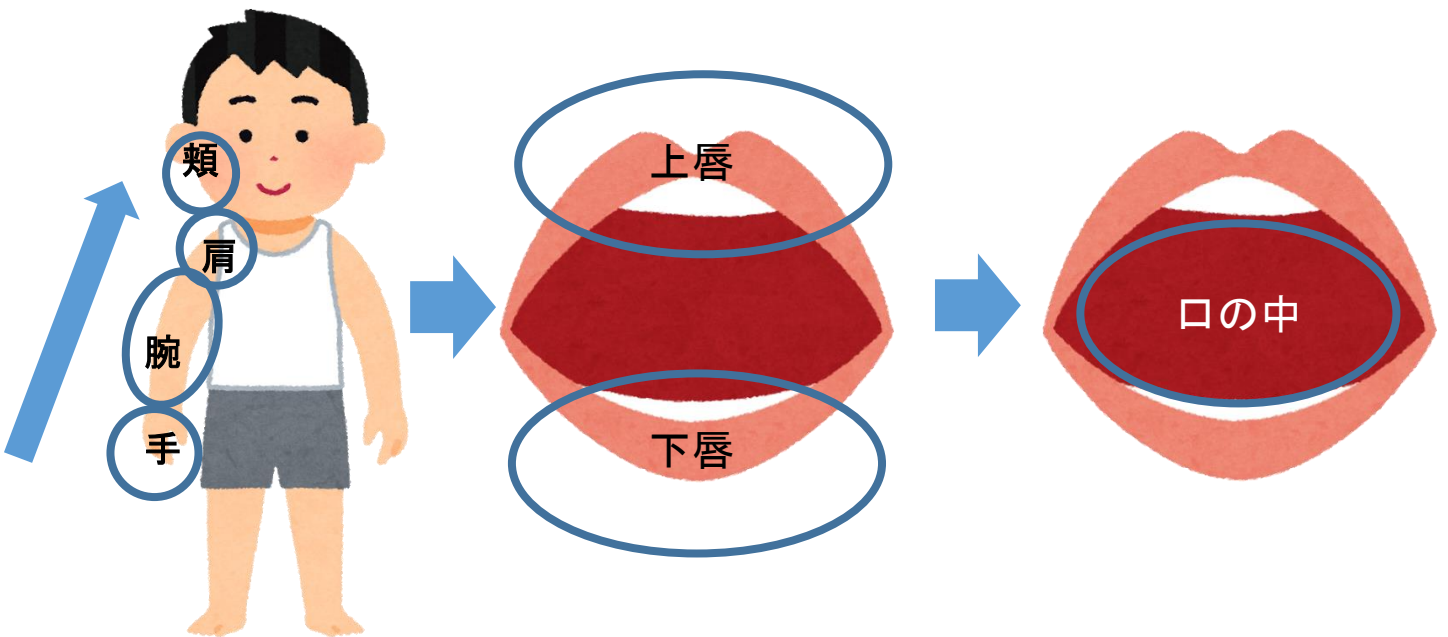
は 歯みがきのときに、口をすぼめたり、開けてくれないことがあります。歯みがきを嫌がる原因のひとつに、口腔内の過敏があります。過敏をとるのに「脱感作」という方法があります。

口に「感覚過敏」があると食べ物をかんだり飲み込んだりといった機能の発達にも影響があるため、過敏をゆるめることが必要となります。

まずは、どの部分に過敏が存在するかを確認します。

末梢（体の中心から遠いところ）から中心に向かって触れていきます。

具体的には「手⇒腕⇒肩⇒頬⇒下唇⇒上唇⇒口の中」の順番でゆっくりと触っていきます。



過敏があると、その部位に触れられた途端に顔をそむけたり全身の緊張が強くなったりします。過敏の場所がわかったら、最初は一番離れている末梢から順番に過敏のある部位へと向かって触れていきます。

手のひら全体を圧迫するようにあてます。緊張が緩むまで優しく圧迫し続け、緊張が抜けたらゆっくりと離します。

## 口腔ケア用品の紹介…自分にあった口腔ケア用品を探してみましょう



糸ようじ  
(フロス)



歯間  
ブラシ



スポンジ  
ブラシ



タフト  
ブラシ

歯ブラシでは取り切れない歯の間の歯垢を取るのに使います。歯と歯の間に差し込んで数回出し入れます。

うがいができない人の口腔内の汚れをやさしく拭き取るのに使えます。

歯と歯の間や、歯並びがデコボコしてしまっている部分を磨くのにとても効果的でした。