



令和7年10月29日
仰高小学校保健室

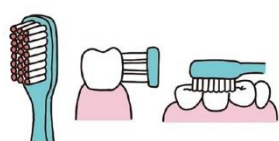
歯みがき指導で歯がつるつるになりました！

10月9日（木）に東京都歯科衛生士会の方々から歯みがき指導をしていただきました。持ち物の準備をしてくださり、ありがとうございました。

低中学年は、むし歯のでき方やおやつの摂り方、高学年は歯肉炎について、わかりやすく指導していただきました。後半は、実際に歯をみがきながら歯の汚れをすみずみまで落とすみがき方を教えていただきました。みがき終わると、児童からは「歯がつるつる〜!」と喜ぶ声がたくさん上がりました。歯みがき指導は毎年行っていますので、正しいみがき方が年々定着していっているように感じます。保護者向けのおたよりも10月9日付のすぐるにて配信しております。ご一読いただき、ぜひご家庭での口腔衛生の向上にお役立てください。



歯ブラシを上手に使おう



全面

歯の表面、かみ合わせ



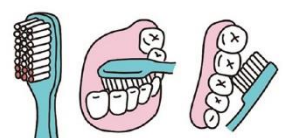
つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



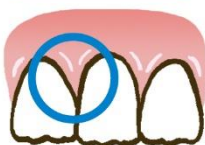
かかと

前歯の裏側、
奥歯の手前側など

あなたの歯肉は健康ですか？

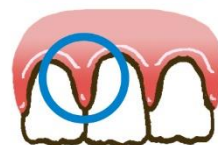
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっ
ていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨ
している
- ④刺激により出血する

～歯つぴ～2ウィークへのご協力ありがとうございます～

10月20日から行っている歯つぴ～2ウィークへのご協力ありがとうございます。歯の染め出しでは、お子さんのみがき方のくせがわかっていただけたのではないのでしょうか。11月1～3日で2回目の染め出しを実施していただき、1回目との染まり具合をお子さんと一緒に比較して見ていただけたらと思います。チェックシートの提出は11月4日（火）です。保護者の方からのコメントにもご協力いただき、忘れずにお子さんに持たせていただきますようお願いいたします。



感染症にご注意を！

寒くなってくると、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行し始めます。区内でも学級閉鎖をする学校が出てきています。朝のご家庭での健康観察のご協力をお願いいたします。お子さんの体調が悪い場合には、無理に登校させず、おうちでゆっくり休養させてください。また、インフルエンザの予防接種がお済みでない場合には、早めの接種をおすすめします。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ 食欲がある
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 熱はない



感染症の感染ルート



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける