



令和7年2月3日 菅原小学校

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました！

1月23日(木)に、令和6年度学校保健委員会を開催しました。学校歯科医の白澤光二先生、学校薬剤師の平岡千英先生、PTA役員の皆様にご参加いただきました。

今年度の学校保健委員会では、「歯や口の健康を保つために」をテーマに、本校児童の実態や取り組みについて報告し、学校歯科医の白澤光二先生からは、家庭でできる歯や口の健康を保つ方法についてご講話いただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



歯や口の健康意識の実態を把握するため、全学年の児童や保護者を対象に、「歯や口のアンケート」を実施しました。このアンケートでは、保護者の皆様から、歯や口に関する様々な質問や疑問が寄せられました。それに対し、学校歯科医の白澤光二先生がご回答してくださいましたので、ご紹介させていただきます。

Q1. フッ化物は、体によくないとたまにSNSで見ますが、実際はどうなのでしょう？

「フッ化物」が体によくないということはありません。「フッ化物」とは、フッ素とナトリウムが結合したフッ化ナトリウムという状態で、むし歯を予防する効果があります。

Q2. 何歳まで仕上げ磨きをしたほうがいいですか？

まずは、子どもが自分でしっかり歯を磨けているかを確認しましょう。そして、磨き残しがある場合は、正しい歯の磨き方を教えたり、仕上げ磨きをしたりすることが大切だと思います。

Q3. 電動歯ブラシやデンタルフロスの上手な使い方を教えてください。

電動歯ブラシやデンタルフロス等の使用方法につきましては、歯科医や歯科衛生士に相談して、正しい使い方を教えてもらうことをおすすめします。

Q4. 歯ブラシをしっかりとしても、むし歯になってしまうのはなぜですか？

「磨いている」と「磨けている」は違います。自分では、しっかりと磨けているつもりでも、実際には、歯に歯垢が残っていることがよくあります。

Q5. 検査やクリーニングはどの歯医者でもやってくれますか？

はい。歯科医院での定期的な検査やクリーニングは、むし歯予防に繋がります。お近くの歯科医院に相談してみてください。

Q6. むし歯がないのに、口臭が気になります。もし、原因等があったら教えてください。

口臭は、むし歯や歯肉炎によるものが多いですが、口の中の乾燥や内臓疾患が原因である場合もあります。気になる場合は、歯科医院で相談してみてください。



きびしい寒さが続いています、窓を閉めきったままにいませんか？換気をせずに長い時間過ごしていると、空気中にウイルスや二酸化炭素、ほこりが溜まり、空気が汚れてしまいます。寒い日でも、こまめに換気を行い、空気を入れ替えをしましょう。

かぶんしょう 花粉症にぞなえよう！



花粉症の季節がやってきました。花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸い込むことでくしゃみや鼻水、目のかゆみなどのアレルギー症状を起こすものです。また、これまで花粉症ではなかった人たちも、大量の花粉を吸い込むと花粉症になる可能性があります。花粉症の人もそうでない人も、花粉症対策をしましょう！

● 出かけるときの対策



ぼうし・マスク・めがねをつける



天気予報で花粉の量をチェックして行動を考える



つるつるした素材の服を着る

● 外から帰ったら...



花粉を払い落とす



手洗い・うがいをする



顔をあらう