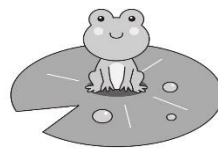




R4.6月
鏡山小 保健室

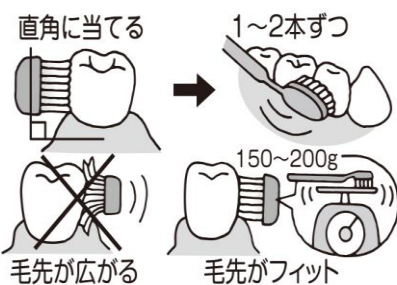


みなさんの歯は今どんな状態ですか？乳歯が抜けている人、生えかけの歯がある人、大人の歯がそろった人…色々だと思います。生え変わりが完了する10歳前後は、歯を一番大切にしてほしい時です。これからも健康な歯でおいしくご飯が食べられるように、毎日の習慣を見直してみましょう。

現在、健康診断のあと配布した要受診のお知らせが受診済みになって着々と返ってきています。まだ、病院に行っていない人は早めの受診をお勧めします。また、歯科健診で異常がなかった人も、半年に一度は定期健診を受けましょう。早めに見つけて治りようをすれば、痛みも少ないですよ。



歯と口の健康について



むし歯予防にも歯周病予防にも、大切なのは歯垢を取り除くことです。ネバネバした歯垢はうがいでは取れないので、しっかり歯をみがきましょう。

歯をみがくときは、1~2本ずつ、直角に歯ブラシを当てて、こきざみに動かします。1カ所につき20回くらいが目安です。

奥歯は、みがき残しの多い歯です。歯ブラシが届きにくいし、前歯よりずっと凸凹しているから仕方ないですね。歯垢がたまりやすいので、前歯の約20倍もむし歯になりやすいそうですよ。

むし歯や歯周病予防のために大切な歯磨きですが、歯ブラシだけで取れる歯垢は約60%なのだそう。なんか残念ですね…。でも大丈夫。歯垢が残りやすい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう。奥歯や歯並びの悪いところはワンタフトブラシを使うと歯垢がよく取れます。



アタマジラミの確認をお願いします



アタマジラミは強いかゆみをひきおこし、かきむしっているうちに頭皮が傷ついて細菌感染をおこすこともあります。集団生活の中で直接触れ合ったり、帽子やタオルを介して、簡単にうつります。不潔にしているから発生するものではありません。感染拡大防止の為に、お子さんの頭髪を、まめに見ていただきますようお願い致します。

成虫を見つけるのは難しいため、髪をかきわけて卵がないか確認してください。卵は、耳の後ろあたりによくみられます。指でつまんで引っ張ってみて、簡単にとれなければ卵の可能性が高いです。フケであればハラハラと簡単に落ちます。

もしも卵が見つかったら…

家族にもうつっている可能性がありますので、家族全員の髪のチェックをお願いします。卵のついてる髪を切り取り、皮膚科を受診するか、薬局で売っているシラミを駆除するシャンプー（スミスリンシャンプーなど）を、2週間ほど使って洗髪して下さい。卵が見つかった人全員、同時に洗髪することが大事です。

また、その間、バスタオルやシーツ、枕カバーなどをこまめに洗濯し、天日干しをします。寝具などに卵が残っていれば、駆除をしても何度もシラミの感染を繰り返すことになります。



たなベクリニックさんが 性に関する相談窓口を開設！

産婦人科のたなベクリニックさんが小中^{しょうちゅうがくせい}学生を対象に性に関する相談窓口を開設されました。相談は、インスタグラムのダイレクトメールからできます。思春期における体の変化など、誰にも相談できない悩みに対して医師・助産師・看護師が相談のってくださるそうです。匿名でも相談できます。

おうちの方へお願い

近ごろ、熱中症と思われる児童が来室しています。また、鏡山小学校では、休み時間は帽子をかぶって遊ぶように指導しています。多めのお茶が入った水筒と帽子を毎日必ず持たせてください。熱中症予防の為、ご協力をお願いします。（赤白帽子でも大丈夫です）