



令和6年12月16日 江戸川区立南葛西中学校 保健室



1年生に歯科講話を実施しました

11月27日(水)に歯科校医の佐藤太先生(ドルフィンファミリー歯科)をお招きし、1年生に歯科講話を実施しました。当日は江戸川区歯科医師会より、1年生に歯ブラシとデンタルフロスが1本ずつ、2・3年生に歯ブラシが1本配付されました。食後の歯みがきとデンタルフロスの使用を今後も継続していきましょう。

【江戸川区の中学生の状況】

*むし歯がある人 27.5% → 3人に1人

*歯肉炎がある人 19.2% → 5人に1人
(歯肉炎は歯周病のスタートラインで口臭の原因にもなります)

(令和5年度 江戸川区学校歯科健診結果より)

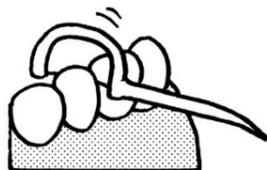


歯ブラシだけでは約半分しか歯垢が取り切れていない

→残り半分の内、ほとんどが歯ブラシの届かない歯と歯の間に残っています!

歯と歯の間の歯みがきは、デンタルフロスを使いましょう!

デンタルフロスの使い方



- ① ゆっくりと前後にスライドしながら歯と歯肉のすき間まで入れる
- ② 歯の面に添わせて上下に動かす

フッ素入り歯みがき粉を使ってむし歯予防

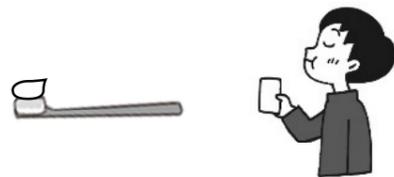
効果的な使い方

・量は2cm

・フッ素入り歯みがき粉を使った後のうがいは、ペットボトルキャップ1杯分の水で1回だけ

*5秒間ぶくぶくうがい

*使用后1~2時間くらいは食べたり飲んだりしないと効果UP!



フッ素の働き

- ① 歯の質を強くする
菌の活動をおさえる
- う!
!けた歯の成分を歯に戻すなどの働きがあるので、むし歯予防には特に効果的!



教室のストーブを使うときに!

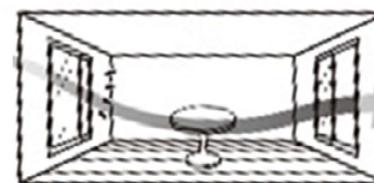
ガスストーブは室内の空気を使って燃焼するため、酸素が必要です。換気せずに使い続けると、室内の酸素が不足して「不完全燃焼」になり、一酸化炭素が発生して中毒の原因となります。一酸化炭素中毒の症状は、頭痛、めまい、吐き気、手足のしびれ、意識不明等で、最悪の場合は死に至る危険もあります。

二酸化炭素濃度の上昇を防ぐために!

室内の換気をおこたると、酸素濃度が低下して二酸化炭素濃度が上昇します。二酸化炭素の濃度が高くなると、頭痛、めまい、吐き気、倦怠感、眠気、あくび、ボーッとする、集中力が低下する等の症状がみられます。

感染症予防に!

12月に入ってから区内中学校ではインフルエンザによる欠席者が増え始めました。本校のインフルエンザ感染者は今のところ若干名ですが、今後感染者が増える季節になりますので、感染対策が必要です。



対角線上に離れた位置にある窓を開けよう!



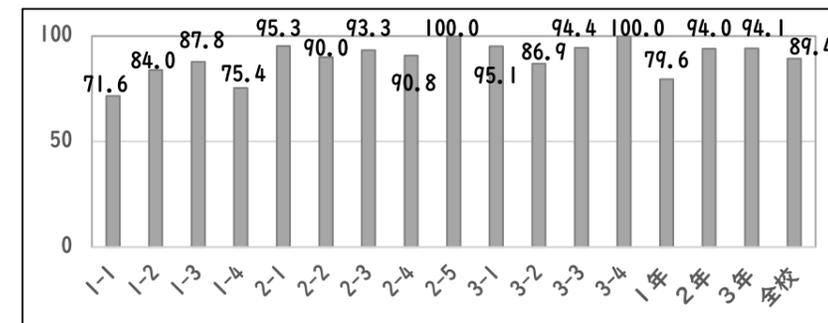
ハンカチ調べの結果【計4回】

11~12月にかけて週1回ずつ(計4回)、保健委員がハンカチ調べを実施しました。(1~3回目は実施日の予告をし、最後の4回目は実施日を予告せずにハンカチ調べを行いました。)

【学年別の持参率】

	1年	2年	3年	全校
1回目	81.3%	92.9	91.9	88.9
2回目	72.5%	95.4	95.2	87.9
3回目	80.9%	92.9	95.2	89.8
4回目	83.8%	94.8	94.3	91.2
平均	79.6%	94.0	94.1	89.4

【クラス別の平均持参率】



平均持参率 TOP5 1位 2-5、3-4 3位 2-1 4位 3-1 5位 3-3
持参率100%の日があったクラス 2-5、3-4(4回全て) 3-3(1回)

ハンカチ調べは終了しましたが、今後も一人一人が意識し、ハンカチを持ってこるという習慣を身に付けましょう。ハンカチは毎日替え、清潔なものを持ってきてください。