

2016年11月号
八千代特別支援学校

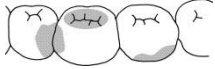
11月8日はいい歯の日です。歯磨きを毎食後ていねいに時間をかけて行っていますか？

◆ 自分で上手に磨ける人は・・・

舌で自分の歯を触ってツルツルになるまで磨きましょう。
磨いた後、鏡で磨き残しや歯肉の状態をチェックしてみましょう。
磨けているつもりでもきちんとできていないこともあるので、時々、保護者と一緒にチェックしてみるとよいでしょう。

◆ 仕上げ磨きの必要な人は・・・

1 磨き方のポイント

- 直角に歯ブラシを当てる
奥歯のかみ合わせの面や歯の側面にまっすぐ歯ブラシを当て、小刻みに優しく磨きましょう。
- 1カ所20往復
歯垢はなかなかとれません。奥歯の溝、歯と歯の間、歯肉と歯の境目は特にていねいに磨きましょう。

2 磨きにくい部分のポイント

- 前歯
歯と歯肉をつないでいる筋（じょうしんしょうたい上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いです。人差し指で筋を守って磨きましょう。
- 奥歯
奥歯の溝に歯垢が溜まりやすいので、奥から前にかき出すようにして磨きましょう。



3 仕上げ磨きを楽しくするポイント

- 歯磨きの時間を決めて習慣化しましょう。
- 歯磨きに合わせて歌を歌ったり、数を数えたりして楽しいと感じる雰囲気を作りましょう。
- 磨いた後はたくさんほめましょう。

♥♥ おしらせ ♥♥
インフルエンザの予防接種が始まっています。かかりつけ医に相談してみてくださいはいかがでしょうか。



11月の保健行事

- 16日（水）13時～
行事前検診
（中・高駅伝大会参加者）
- 22日（火）9時30分～
心電図検査
（小1，4・中1・高1
昨年度未検査者）