

ほけんだより

令和7年 10月
高岡市立こまどり支援学校
富山県立高志支援学校
高等部こまどり分教室

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は涼しくなってきました。秋は、運動・学習・芸術等に取り組みやすい時期です。いよいよ学習発表会も近づいてきました。睡眠をしっかりとり、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

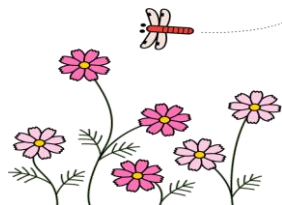
10月の保健行事

9月29日（月）～10月3日（金）歯みがき強化週間

10月1日（水）体重測定 小学部

2日（木） 〃 中学部

3日（金） 〃 小・中学部

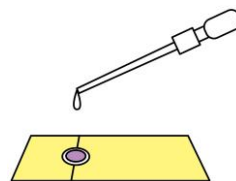


学校保健委員会「親子歯みがき教室」

9月26日、富山県歯科保健医療総合センターから歯科医師1名、歯科衛生士6名の方にご来校いただき、「親子歯みがき教室」を行いました。ご指導いただいた結果表（アドバイス）は後日配付予定です。

★RDテストの結果は・・・

RDテストとは、少量の唾液をとり、指示薬の色の変化をみることで、口の中の虫歯菌の数を調べるテストです。このテストによって、口腔内の衛生状態を知ることができました。



評 価	Low（青色）	Middle（紫色）	High（ピンク色）
	虫歯菌が少なく、心配ない状態です。	やや、虫歯菌がいる状態です。	虫歯菌がたくさんいる状態です。

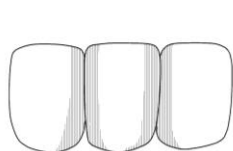
※ Middle（紫色）やHigh（ピンク色）だった人も歯みがきの仕方やおやつを見直すことでLow（青色）に改善されるので、日頃から口腔ケアに努めましょう。

★カラーテストでみがき残しをチェックしました

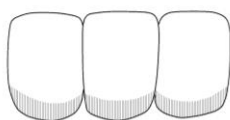


<みがき残しが多い箇所>

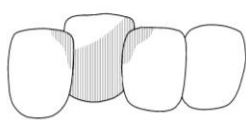
歯全体の何%に汚れが付着しているかを判定したものです。（%の数値が高いほど汚れています。）



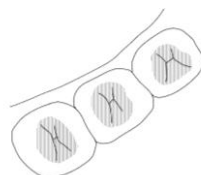
歯と歯の間



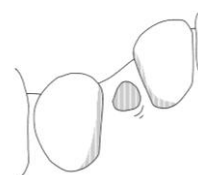
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



お口歯のかみ合わせの部分



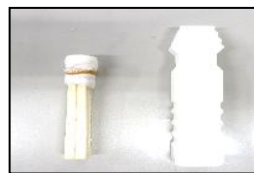
新しく生えている歯とその周り

★歯医者さん、歯科衛生士さんに聞きました



Q：口唇や頬に力が入り磨きにくいです。

A：指でうまく口唇や頬を押さえたり、広げたりすると、口の中がよく見え歯みがきがしやすくなります。そうすることで、対象者本人も気持ちがよくなり、口を開けてくれるようになります。使う歯ブラシは、ヘッド部分は小さい方がみがきやすいです。



Q：噛み締めがきつく、なかなか口を開けてくれません。

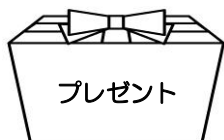
A：割りばしにガーゼを巻いたものを奥歯に噛ませた状態で磨くとよいです。前歯で強く噛むとが欠けたり抜けてしまったりすることがあるため、必ず奥歯で噛み締めるようにすることがポイントです。介助者が噛まれないよう、無理しないで行いましょう。

Q：子供が一人で歯みがきをしても、磨き残しが多く、きれいになっていません。

A：歯の順番を決めて 次に磨く歯を保護者が指差しをしながら、1本に数秒かけて磨くことを、心掛けましょう。

Q：歯並びが悪く、乳歯と永久歯の交換がうまくいっていないので不安です。

A：車椅子で生活している子供たちは、乳歯と永久歯の交換がスムーズにいかないことが多くみられます。このことから、乳歯が抜けきらず、永久歯が萌出するスペースがなくなり、歯並びが悪くなってしまいます。年齢、個人差にもよりますが、定期的に歯科医にチェックしてもらうことが大切です。



歯みがき教室の際、歯ブラシをいただきました。

いただいた歯ブラシは、子供たちの口に合った望ましい大きさの歯ブラシです。今後、買い替えの際に参考にしてください。

富山県歯科保健医療総合センターの紹介

今回、ご指導いただいた富山県歯科保健医療総合センターは、地域の歯科医療機関では治療が困難な障害児・者の受け入れを行っている二次歯科医療機関です。

定期的なフッ素塗布や定期検診等、予防処置を含めた総合的な口腔管理を行っておられます。

住 所：富山市五福五味原2741-2

T E L：076-433-2039 ※ 完全予約制です。

診 療 日：火・水・木 診療時間：13：30～16：30



「寒暖差疲労」に注意しよう！

寒暖差によって、私たちの体は気付かないうちにダメージを受けています。寒暖差疲労がたまると、特に心あたりがないのに、食欲が落ちたり、体がだるくなったり、肩がこったり、体の不調を感じます。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。体を温めてリラックスしましょう。また、早めに寝て、体を休ませるなど自分の体をいたわってあげましょう。