



平成26年10月28日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭 鶴岡 尚子

朝晩は冷え込み、昼間は汗ばむほど暑く、一日の気温差が大きいこの頃。体調を崩しやすいので注意が必要な時期ですね。また、今は体を動かすのに気持ちのいい季節。みんなの体力を伸ばしやすい時期でもあります。楽しい経験を通して、健康な体をつくっていきましょう。

歯医者へ行こう！

2回目の歯科検診がありました。「むし歯」や「歯石がついている」というお知らせをもらった人は、歯医者で見てもらいましょう。

歯垢ってなに？爪で歯を引っかくと白くてネバネバしたものがついてきます。

これが歯垢（プラーク）で、細菌のかたまりです。歯みがきで取り除くことができます。

歯垢がつくのを防ぐには、食べた後でいねいに歯みがきすることが大切です。

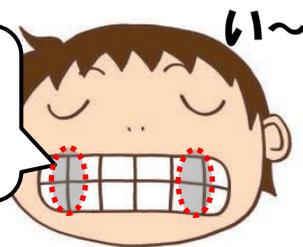
歯石ってなに？歯垢が硬くなって、歯みがきでは取れなくなったものが歯石です。

歯石を放置するとどんどん硬くなり、増え続けます。歯周病が進行すると、歯肉の奥に歯石がつくようになり、ひどい場合には歯肉を切り開く手術をして歯石を取ることもあります。

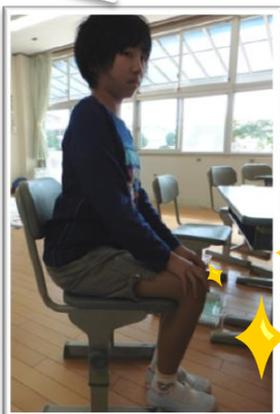
きれいな歯のコツは
鏡を見ながらみがくこと★



特に、「い〜」の口をしないと磨けない、犬歯の辺りにプラークと歯肉炎が多いです。（むし歯が多いのは奥歯です）



小高さん、姿勢、頑張ってます！



保護者の方に
向けた

あなたの姿勢は大丈夫？

●**どうして姿勢が悪いとダメなの？** ・だらしない、元気がないように見える。

・首や肩こり、腰痛が起る。・内臓が圧迫されて食べ物の消化も悪くなる。

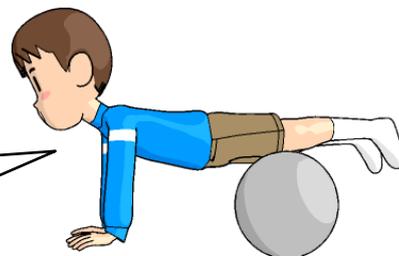
●**どうして姿勢が悪くなるの？** 姿勢を保持する筋肉を使わないと、筋肉は衰えてしまう。

すると体が楽な姿勢をとりとうとして一層悪い姿勢になる、という悪循環。

●**どうしたら姿勢がよくなる？** インナーマッスルを鍛えよう！愛徳医療福祉センターの作業療法士さんに教えていただいた体操です。

お家でもやってみてください☆

- ★バランスボール、イスなど荷でもOK！
- ★ボールをもっと足元のほうに置くことで強度UP^^
- ★頑張れるギリギリの時間から始めよう！



ちゅとひと息…こころのおはなし

娘は上下に4本ずつ歯が生えています。「歯が生えたら毎日仕上げ磨きをするぞ〜！」と意気込んでいたのですが…実行できていません。「朝慌てたから、歯を磨いてません。」という生徒たちには、「30秒あったら磨けるんやから、毎日磨きなさい。」と指導しています。しかし娘には、慌ただしい朝に30秒の時間をかけるのも惜しいことが多々あり、夜は夜で、食べたからお風呂に入れてすぐに寝かせて…恥ずかしながら私が仕上げ磨きをするのは週に1〜2回ほど。あとは歯ブラシを手持たせて噛ませているだけです。「子どものむし歯は親の責任」とはよく聞く言葉です。むし歯のリスクを少しでも減らすため、我が家ではジュースを一切与えていないことと、休日のおやつはおにぎりや、よく噛むように大きめに切った果物を与えるのが、せめてもの対策です。自分が十分にできていない事を保護者の方に言うのも心苦しいのですが…一度、お子さんの口の中をのぞいて見てください。長い時間付着したままになっているプラークが、「い〜」の口をしてみると見ると思います。