

(保健だより)

ちょうちょむすび

令和4年9月29日

NO.9

石巻中学校 保健室



夏休み“プラークチェック”の結果から。。。

夏休み・冬休み“プラークチェック”を始めて5年目になります。

歯科健康診断前のアンケートから朝・夜の歯みがき習慣のできていない人がいることがわかりました。また、歯科健康診断結果から歯垢・歯石・CO/GOと診断される人が多いことがわかりました。毎日の歯みがきを見直したい、おうちの方にもお子さんの日頃の歯みがきの結果を知ってもらいたい、家庭と一緒に歯の健康について考えていきたいなどの理由から、各家庭での“プラークチェック”を実施しています。年2回のプラークチェックに、おうちの方々にはご協力をいただきありがとうございます。

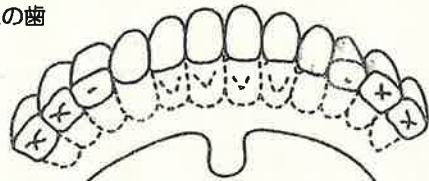
～毎日の歯みがき、何を意識してやっていますか？ 自分の磨き方をチェックしてみよう～
プラークテストの結果

普段の歯みがき 約(2~3)分 赤色がきれいになるまでかかった時間 約(5)分

R4



上の歯



みがき残しの場所を予想してみよう！

上も下も奥歯が残りそう
の裏側

左

夏休み

右

結果

特に奥歯の前傾りや濃かった
みがけていない所がわかってよかったね
1本1本丁寧にみがきましょう！

次回までに何を改善しますか？

奥歯を重点的にみかいたり
歯間ブラシも使おう！

下の歯

自分の歯がどのように染まったのか、鏡を見ながら観察し、赤く染まった所を、赤鉛筆で塗りましょう。

おうちの方の感想 1人といはれずよ

右手でみがくと右にみがき残し
が多いので、左手でもみがいてみる！

おうちの方々からの感想

- *右利き⇒右側プラークが残っていた。
- *プラークチェックの結果をみて、何を思ったかで終わっては駄目です。思ったことをよい方向にできるように行動に移してほしいです。
- *いつも根元の磨き残しが多いので、歯ブラシのあて方をもう一度確認してしっかり磨いてほしいです。
- *鏡を見てしっかりやっているなあと感じました。
- *ちゃんと歯みがきしているようでも、チェックすると赤いところがあるので驚きました。
- *母も歯は大事だと最近感じています。(この間銀の詰め物が取れた)歯もだけど、歯ぐきも大事だから歯みがきを念入りにね！

★石巻中学校のみなさんの結果をみると、「奥歯の溝」「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」が赤く染まりみがき残しがあることがわかりました。また、でこぼこしてしている歯や重なっている歯にも磨き残しがありました。それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切です。

鏡で確認しながら磨く、磨く順番を決めるなど、工夫をして歯を磨きましょう。

普段の歯みがき時間も1分・2分の人もいれば、10分かけて磨いている人もいました。

1分では口の中すみずみまで磨くことは無理かな？また、ダラダラと時間をかけてもだめですね。

1本1本磨けているのか確認をしながら、力をいれすぎずにやさしく、小刻みに動かしながら歯の汚れを取り除きましょう。

80歳で自分の歯を20本もてるよう、お口のケアをしていきましょう！！

朝晩少し過ごしやすくなりました。9月5日～9日の5日間、“元気アップチェック”がありました。5日間コースを選んでチャレンジメディアウィークを過ごしたわけですが、5日間チャレンジできた人は全体で141人でした。素晴らしいです。

各コース10点だった人

	エベレスト	富士山	茶臼山	本宮山	石巻山	合計
6月	14人	8人	36人	40人	46人	144人
9月	17人	11人	28人	37人	48人	141人

難しいコースにチャレンジして達成できた人が増えています。続けていきましょう。

なかなか、メディアから離れられない人もいます。

季節も秋。過ごしやすいこの季節、家族で楽しむ時間を作ってみませんか??

メディアから離れて、家族で時間を共有して、笑顔でふれあいませんか?

コロナ禍の中で、まだまだ気をつけて生活していかなくてははいけません。『早口言葉』『一分間呼吸法』にチャレンジしてみたいはいかがですか。

『早口言葉』を始める前に、『一分間呼吸法』をおこなって、リラックスしてからチャレンジしてみてください。

また、イライラしているときにも『一分間呼吸法』をやってみてください。気分が落ち着きますよ。

『一分間呼吸法』 気持ちがすっきりします。家族みんなでやってみましょう。

口をすぼめて、ゆっくり息を吐き、同じくらいの時間でゆっくり息を吸う。

- ① 最初は、10秒間呼吸法を行う
5秒くらいで息を吐いて、5秒くらいで息を吸う。
- ② 次は、目を閉じて10秒間呼吸法を行う
- ③ 時間を延ばして、30秒間呼吸法を行う
15秒くらい息を吐いて、15秒くらい息を吸う
- ④ 目を閉じて、30秒呼吸法を試してみる
- ⑤ 目を閉じて、1分間呼吸法を試してみる

やってみて、どんな感じかな??

『早口言葉番付』

位	早口言葉
序の口	すももも ももも もものうち
序二段	庭 <small>に</small> に <small>に</small> 羽 <small>に</small> ニワトリ
三段目	となりの客 <small>は</small> よく柿 <small>を</small> 食うやつだ
幕下	生 <small>い</small> 菱 <small>な</small> 生 <small>ま</small> 米 <small>こ</small> 生 <small>め</small> 卵 <small>たまご</small>
十両	坊主 <small>ぼんず</small> が屏風 <small>びょうぶ</small> に上手 <small>じょうず</small> に坊主 <small>ぼんず</small> の絵を描いた
前頭三枚目	バスガス <small>ばくばく</small>
前頭二枚目	赤パジャマ 黄パジャマ 青パジャマ
前頭一枚目	赤まきがみ 黄まきがきみ 青まきがみ
小結	老 <small>ろう</small> 若 <small>にやく</small> 男 <small>なん</small> 女 <small>によ</small>
関脇	カエルぴよこぴよこみぴよこぴよこ 合わせてぴよこぴよこムぴよこぴよこ
大関	東京 <small>とうきょう</small> 特許 <small>とくきょ</small> 許可 <small>きょ</small> 局 <small>きょ</small> 許可 <small>きょ</small> 局長 <small>ちやう</small>
横綱	おあやや おあやまり おあやや 八百屋 <small>やっ</small> におあやまりとお言い

★チャンピオンは誰かな? 位はどこまでかな?

『一分間呼吸法』『早口言葉』をやってみた感想をお聞かせください。