



宮城県立古川支援学校

保健室

令和7年11月4日

だんだんと日が短くなって、冬が近づいていることを感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」と言います。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、風邪を引かないように気を付けましょう。また、学部発表会や製品販売会も近づいてきました。休日はゆっくり休んで、体調を整えていきましょう。



保護者の皆様へ

～歯みがきカレンダーへの御協力ありがとうございました～

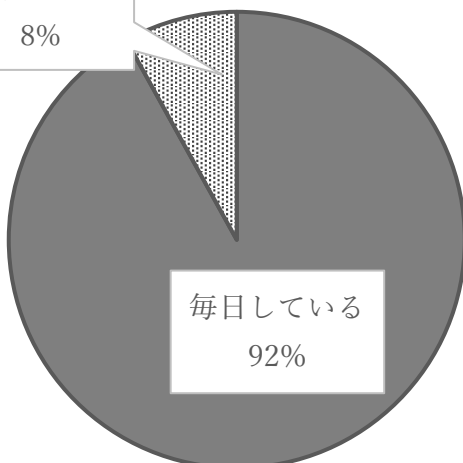
夏休み中の宿題として取り組んでいただいた歯みがきカレンダーを拝見しました。

お子様やご家族が工夫して歯みがきを継続する様子を感じ欄などからうかがうことができ、大変参考になるとともにうれしく感じました。

今年度の歯科検診では、むし歯や歯垢の多さ・歯肉の状態の低下などの理由で受診勧告の対象となった児童生徒が大幅に増えています。

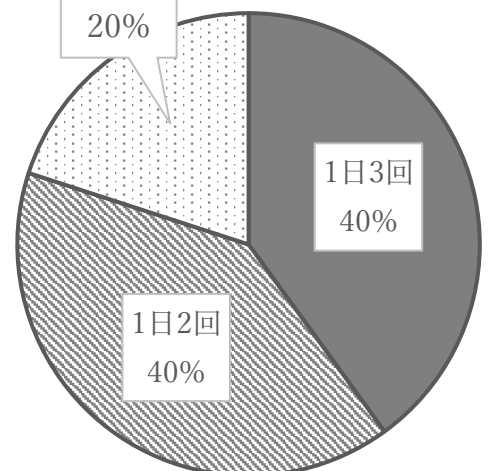
今後も、丁寧な歯みがきをはじめ、むし歯予防への御協力をよろしくお願いいたします。

毎日ではない
8%



ていねいな
歯みがきは
未来の自分への
プレゼントに
なりますよ！

1日1回
20%



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にう一度みがいてみましょう。


Step 1 「い」の口でチェック



歯と歯の間 歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック



奥歯の溝 毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック



前歯の裏側 歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、
デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編

歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に
気をつけないと口の中を痛めることも。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう