11月号

令和8年11月18日

すこやか通信

新宿区立花園小学校
校　　長　青木　千恵
養　護　教　諭



めざせ！歯みがきマスター！

～歯科衛生士さんに教わる歯みがきのコツ～

11月5日（木）の学校公開では、四谷保健センターから歯科衛生士の皆さんをお招きし、歯科健康教育を実施しました。

1年生は、歯ブラシの正しい持ち方や動かし方など、歯みがきの基本を学び、実際に歯ブラシを使って練習しました。毎日何気なく行っている歯みがきも、歯ブラシの当て方や動かし方を意識することで、より効果的なものになります。

2年生と新苑学級では、歯の染め出しに挑戦しました。染め出しによって、普段の歯みがきでは気付きにくいみがき残しを目で確認することができます。大切なのは、ただ歯をみがくことではなく、汚れが残りやすい場所を知り、丁寧にみがくこと。自分の歯の状態に目を向け、毎日の歯みがきを振り返る機会となりました。

当日は保護者の皆様にもご参加いただき、歯科衛生士さんから直接、歯みがきのコツやポイントを聞いていただくことができました。「専門家から直接お話を聞くことができてよかった」というご感想もいただいています。学校で学んだことを家庭でも共有し、日々の歯みがきに生かしていただければと思います。

本校では、昨年度から四谷保健センターと連携し、歯科健康教育を毎年実施しています。歯とお口の健康を守るためには、正しい知識を身に付けるだけでなく、毎日の生活の中で実践し、習慣にしていくことが大切です。

これからも、子供たちが自分の歯とお口の健康に関心をもち、自ら健康を守る力を育めるよう、継続して取り組んでいきます。



気になる「おロぽかん」

～お子さんのおロ、開いていませんか？～

テレビを見ているときや、何かに夢中になっているとき、お子さんのおロがぽかんと開いていることはありませんか？

何もしていないときに唇が自然に閉じず、ロが開いた状態になることを「ロ唇閉鎖不全（こうしんへいさふぜん）」といいます。これは、近年注目されている「ロ腔機能発達不全症」に関係するサインの一つです。

ロには、食べる・飲み込む・話すなど、さまざまな働きがあります。これらの機能が年齢に応じて十分に育っていない場合、専門的な支援が必要になることがあります。また、ロの機能が適切に発達していない状態は、歯並びやかみ合わせに影響する場合もあります。ご家庭でも、普段のおロの開き方や食べ方、ロ呼吸の様子に少し目を向けてみてください。 気になる様子が続く場合は、かかりつけの歯科医師などに相談しましょう。

本校でも、これまでのむし歯予防に加え、ロの機能の発達にも目を向け、今後の歯科健康教育に取り入れていく予定です。

ぜひ、ご家庭でもお子さんのおロの様子に目を向けてみてください。



今月のひとこと

寒くなると、朝は布団から出るのがつらい季節ですね。朝の光を浴びると、体内時計が整い、脳と体も目覚めやすくなります。起きたらカーテンを開けて、気持ちよく一日をスタートしましょう！
とはいえ、あたたかいお布団は最高♪ 私は心の中で10数えて、一気に起きています（笑）。

