



げんき

「お口の健康教室」を開催しました!

11月7日(木)に新潟県歯科保健協会から歯科衛生士のお二人をお招きし、「お口の健康教室」を開催しました。ここでは、むし歯や歯周病、8020運動、歯みがき、デンタルフロス(糸状の器具)などのお話をさせていただきました。実際に自分の歯が何本あるのか、手鏡や舌を使って数えてみたり、歯ブラシやデンタルフロスを使って歯垢を落としたりする場面もありました。

【1～3年生】



【4～6年生】



子どもが自分で歯をみがいた後に、保護者が子どもの歯をみがく「仕上げみがき」は、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思いますが、しかし実際には、小学校低学年～中学年頃の児童も一人で隅々まで丁寧に歯をみがくことは難しいと言われています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらお家の方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。



しもやけになっていない？

寒い季節は、「しもやけ」に注意しましょう。

「しもやけ」になりやすいのは、冷たい風にさらされる顔や、冷えやすい手足などです。「しもやけ」になると、耳や鼻のあたま、耳たぶ、手や足の指、かかところが赤くなったり、腫れたりします。また、かゆくなったり、ジンジンと熱く感じたりすることもあります。さらにひどくなると、水ぶくれができたり、出血したりすることもあります。

どうして、「しもやけ」ができるのか、詳しくは分かっていませんが、寒さや冷たさなどのせいで血液の流れが悪くなってしまうのが原因だと言われています。

「しもやけ」は、予防が大切です。次のことに気をつけましょう。

1 外出は、暖かい服装を心がける

外に出る時は、手袋、マフラー、マスク、耳当て、帽子などを身に付け、冷たい空気から皮膚を守りましょう。靴用のカイロもおすすめです。



2 湿気や汗に注意

手袋や靴下の中で汗をかいたままにすると、かえって体が冷えてしまいます。汗はこまめに拭きましょう。

3 手洗いの後は、ハンカチやタオルで拭く

手を洗った後、皮膚が湿ったままの状態が続くと、手や指先が冷えてしまいます。ハンカチやタオルできちんと手を拭きましょう。



4 保湿クリームなどをぬる

しもやけになりやすいところは、保湿クリームなどをぬりましょう。皮膚の乾燥を防ぐと、末梢血管を拡張させる効果があります。

体内時計を整えよう

時計がくると、約束の時間を間違えたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんの体の中にも時計があります。体調などを整えている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計を正しく機能させるには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。規則正しい生活を心がけ、体内時計の機能を活かして健康的な毎日を過ごしましょう。

