



11月の保健目標

「かぜにまけない体をつくろう」



口の中や歯のケガの応急処置を覚えておこう

転んだときに手が出なくて、顔や歯をケガする児童がふえています。歯が欠けたり、抜けたり、奥に入ってしまったりした時は、正しい処置をして、すぐに歯科医院に受診することで元にもどる可能性が高くなります。ケガをした時にすぐ対応できるように、歯科医院に行くまでの応急処置と歯の保存法を覚えておきましょう。



じょうぶで健康な歯を保つことはとても大切です。むし歯になってしまったところを治すことは大切ですが、どんなに治療しても、一度治した歯はもとの健康な歯にはかえません。そのためには、むし歯にしないように予防することが大切です。

本校では、4月と10月に歯科健診を行いました。4月の健診では91名の児童にむし歯等（要注意乳歯・歯肉炎を含む）があり、通知しましたが、18名の児童未治療の状態でした。しかし、10月の健診では54名の児童にむし歯等がありました。4月から放置されていた児童の他、新たにむし歯等になってしまった、あるいは一度治療が終了したのに再度むし歯等になってしまった児童がいました。

予防がもっとも大切です

家庭でできる予防～セルフケア～

1 規則正しい生活

不規則な時間での食事やおやつは、つねに口の中をよごれた状態にし、むし歯菌が活動しやすくなり、むし歯になりやすくなります。

2 おやつを取り方

「甘いおやつ＋甘い飲み物」はむし歯になりやすいので、おやつを取り方に注意しましょう。

3 家での歯みがき（特に登校前とねる前の歯みがき）

歯科医院での予防～プロケア～

1 定期健診

できれば半年に一度

2 予防的な処置

フッ素塗布
シーラント（予防充填）

3 歯みがき指導

1 ケガをした場所を鏡で確認する



2 口の中をすすぐ

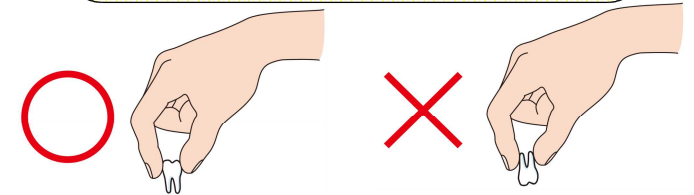


3 出血があるときは、出血部位を圧迫して止血する

ガーゼやハンカチなどでおさえる、またはガーゼなどを噛ませる。

歯が欠けたり抜けたとき

歯の根元にさわらないようにして持つ



保存液か牛乳に入れ、できるだけ早く歯科医院へ持って行く



保存液や牛乳がない場合は、濡れたガーゼで包み、乾燥を防ぐ

保存した歯が使えるかどうかは歯科医院で判断していただきます。