

歯みがきの実施に向けて

2023.6.2 笛南中保健室

生徒保健委員会で、6月に歯と口の健康週間があるため、6月の活動目標に『歯の大切さを知ろう』を立てました。そこで、給食後の歯みがきについて呼びかけたいとの話もあり、給食後の歯みがきの実施をしていきたいと考えています。

【日本学校歯科医会より（参考）】

学校における歯みがきについて

学校が再会された際の歯みがきについて、全国より問い合わせが相次いでおります。そこで質問の多い事柄についてまとめましたので参考にさせていただきたいと思います。

◆ 歯みがきでウイルス感染予防効果があると聞きますが本当ですか？

本当です。ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係があります。喉の菌の量は口腔内の菌の量と相関関係があります。従って口の中がきれいになると喉の菌量が減り、感染しにくくなると言われています。歯みがきだけしっかりすれば良いわけではなく、基本的な体調管理、手洗い、うがい等もしっかり行って下さい。

◆ 歯みがきは唾液の飛沫が飛び散るので学校では止めた方が良いですか？

前に述べたように、歯みがきは大切ですが、飛沫が飛び散らないように注意が必要です。そのためには次のようなことに注意しましょう。

- 一度に多くの子供が洗口場でみがかないようにする。
- 飛沫が飛び散らないように注意しながら、歯ブラシを静かに小刻みに動かし、大きく動かさない。
- 歯みがきをしながら動き回らない。
- 口を濯ぐ時は勢い良く吐き出さない。静かにコップ等に吐き出すようにする。
- 自分の机でみがく場合は、みがいた後、机や手鏡をアルコール等で拭く。

【本校での実施方法】

○感染症対策をしながら、歯みがきを実施する。

※歯みがきの仕方については、委員会やポスター等で呼びかける。注意点は裏面参照

○水道場を学年ごとに分ける。※教員の見える範囲の場所で設定

1年：体育館外、保健室外、1F東水道場

2年：2F東水道場、2F東トイレ

3年：2F西水道場、2F西トイレ

○歯みがき後は必ず手を洗ったり、アルコール消毒をしたりする。

給食後の歯みがきについて



POINT 1

水道場が混まないように
しましょう

- ・ 間隔をあけて並んで待つ
- ・ 混でいたら時間をずらす

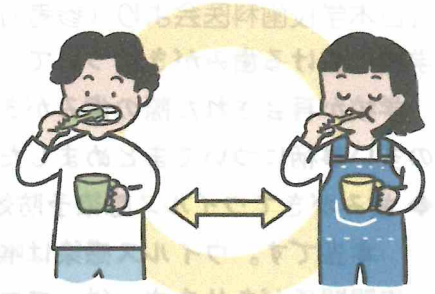
POINT 2

歯みがき中の

私語はやめましょう

- ・ 飛沫が飛び散らないように

私語は控える



POINT 3

歯みがき中は口を結んだ状態で。

前歯の裏をみがくときは

口を手で覆ってみがきましょう

- ・ 前歯の裏をみがくときは、

特に飛沫が飛び散らないように注意

POINT 4

うがいは少ない水で 1~2 回、

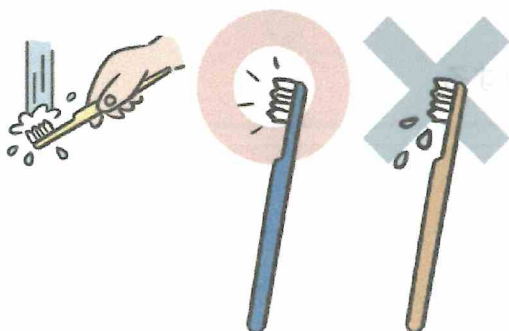
吐き出すときは低い姿勢でゆっくりと

- ・ フクフクうがいはできる限り

少ない量の水 (10ml) くらいで行う

- ・ 水を吐き出すときは、はね返らないように

低い位置からゆっくり吐き出す



POINT 5

片付けるときには、

歯フラスの清潔に注意

- ・ 使用した歯フラスは流水下でよく洗い、
水を切って乾燥させて保管する