



令和6年2月16日
東俣野特別支援学校
保健室

先週は数年ぶりに雪が積もり、ぐっと冷え込んだ一週間でしたね。久しぶりの積雪にわくわくした人も、心配になった人もいるのではないのでしょうか。そうかと思えば、今週は最高気温18℃になった日もあり、来週も20℃を超える日があるそうです。「三寒四温」という言葉がありますが、本来は中国の冬の気候が「3日くらい寒い日が続くと暖かい日が4日くらいある」ことを指すそうです。日本では寒暖の差がはっきり現れる2月終わりから3月初めあたりのことを指して使われる言葉ですね。少しずつ暖かい日が増え、春に近づいていることが感じられますね。



感染症流行中!!



横浜市内ではインフルエンザの流行が注意報レベルとなっており、感染者が増加傾向で警報レベルに近づいています。特に、B型の感染者が増えています。すでにA型に感染した人もB型に感染することがあります。治療法・感染経路はA型もB型も同じです。予防には手洗いと咳エチケットが大切です。

そのほか、新型コロナウイルス、アデノウイルス、感染性胃腸炎等も流行中です。特に、アデノウイルスとノロウイルスはアルコール消毒が効きません。石鹸での丁寧な手洗いを行きましょう。



花粉飛散のピークはもうすぐそこです!

すでにスギ花粉の飛散がはじまり、花粉症の方は反応が出ている人もいのではないのでしょうか。スギ花粉のピークは2月下旬から3月下旬、ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬です。今年の花の飛散量は、多くの地域で例年並みかやや多いそうです。

花粉症最大の予防は、アレルゲンである花粉に触れないことです。マスクや眼鏡、帽子の着用もおすすめです。一般的にウール製の衣類などは木綿や化繊に比べて花粉が付着しやすいので避けるとよいです。うがいは喉に流れた花粉を除去する効果があります。また花粉は床やカーテンなどに多数付着しているので、こまめな掃除、カーテンの洗濯も有効です。

花粉症のお薬などで学校での与薬が変更になる場合には、クラス担任にご連絡の上、処方箋のコピーやお薬手帳のコピーをご提出ください。



1月18日歯科巡回指導がありました

横浜市歯科医師会の歯科衛生士さんによる歯科巡回指導がありました。指導を受けた児童生徒28人中Aの人は13人、B^oの人は12人、Bの人は2人、Cの人は1人という結果でした。「奥歯やでこぼこのところに磨き残しがみられる」「歯ブラシが開いてぼさぼさになっているひともいる」とコメントをいただきました。普段の歯みがきを見直す機会としてはいかがでしょうか。



1月30日

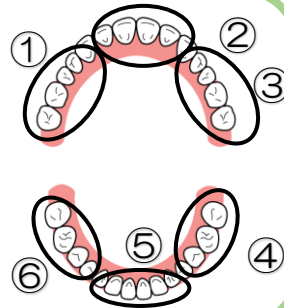
6名の保護者にご参加いただきました！ありがとうございました。

学校保健委員会が開催されました

株式会社 D.HIT の歯科衛生士の方々に保護者の方向け講演会と歯みがき指導をしていただきました。保護者からの事前の質問に答えていただく形での講演でした。

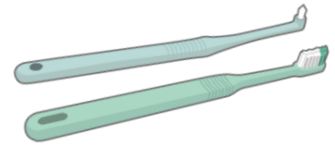
毎回の歯みがきを完璧に行うことは難しいと思います。歯みがきの後半は本人も疲れてきて、口を開け続けることがむずかしくなり、磨くことが難しくなるでしょう。**磨き始めの箇所は丁寧に磨きやすいため、きれいになりやすいです。**

➡ **歯列を6ブロックに分けて、磨き始めの場所を毎回変える**ことがおすすめです。1度の歯みがきで全体をきれいにしようと思わず、日々の積み重ねで全体をきれいにしていきます。



事前質問:奥歯がみがきづらい

- ヘッドが小さい奥歯用のブラシを使用してみる。毎回使用しなくても、1日1回使用するなど。
- 大きく開けると奥は磨きづらい。薄く開けるとブラシが奥まで入りやすい。



事前質問:口内炎がでやすい

• 「噛む」「かみ合わせで歯が当たる」「傷」「免疫力低下」の4つが口内炎がでやすい。歯ブラシで傷がつくこともある。薬との相性でできてしまうこともある。緊張で噛むこともある。原因を取り除く。

事前質問:むし歯を予防したい

• 「歯の質」「時間」「糖分」「菌」の4つをコントロールして予防する。むし歯予防は歯ブラシだけではない。歯の質（フッ素、ミネラル、カルシウム）、糖分（食生活がむし歯に直結しやすい。歯みがきを丁寧にしている、糖分の多いものをたくさん食べていると、むし歯リスク高い）をコントロールすることが大切。

事前質問:歯ブラシを噛んでしまう

- 噛んで遊んでいる子もいる。
- 噛んでもいいものを与える。左手で舌ブラシなどを噛ませながら、右手で磨く。遊びながら歯みがき。時間はかかるが、口を開けたときに一か所磨く。
- 顔や口のマッサージをして、いやな気持ち、感覚過敏を薄める。
- バイトブロック（※）を使用する（※開口維持をサポートする器具）

眠ってしまって歯みがきができない場合、フロスやウエットシートだけでもするとよいとお話をいただきました。



当日は、こんな質問も出ました

Q.電動歯ブラシを使用している。使用しても問題ないか？

→本人が振動や音で嫌がっていないのなら使用してもよいと思う。ただ、ヘッドが大きく、奥まで入れづらい。電動のみですべてきれいにするのは難しいので、手動の歯ブラシと併用するとよい。

Q.歯みがきジェルの使用期限は？ → 最長でも1年。2年も3年も使用するものではない。

Q.唾液のごっくんが難しい。歯みがき中にたまってきてしまう。良い方法はないか？

→吸引器があれば、吸引器を使用する。なければ、顔を左右どちらかに傾け、片側にためる、もしくは垂らして出す。キッチンペーパーが吸水力もある。

Q.お茶や水での水分摂取が苦手。100%のリンゴジュースを水で3~4倍に薄めて飲んでいるが、むし歯が心配。 → それだけ薄めていけば、リスクは低いのではないかと。

ご参加いただいた保護者の方の感想

- 磨き始めの場所を毎回変えてみることは考えたことがなかったので、実践してみたい。
- 噛み癖があるので今日聞いたことやってみたい。
- 奥歯をちゃんと見てみようと思った。
- 障害児の歯科に特化したお話が聞いて良かった。
- 歯ブラシの使い分けは考えもしなかった。