



令和3年12月22日 香取市立東大戸小学校 養護教諭

今週末から冬休みに入ります。新型コロナウイルス感染症の状況は以前と比べて落ち着いている状態なので、行楽や旅行などを計画しているご家庭もあるかと思えます。海外からの変異株についても心配されますので、冬休み中の外出先や体温・体調などの記録をお願いいたします。なお、冬休み中の「健康観察カード」を明日配付いたします。ご家庭での健康管理について今後ともご理解、ご協力をお願いいたします。

12月 エアコン、ストーブに加え、加湿器を使用しています

12月から各学級で、加湿器を使用しています。吹き出し口から、冷たく白い蒸気が出るタイプのもので、毎日手入れをして、きれいな状態で使用したいと思います。



歯垢染め出し綿棒

デンタルフロスを配付します

コロナ禍で、学校で歯垢染め出しを行い、自分の歯の汚れや歯みがきの仕方について学習する「歯みがき教室」が実施できていません。

そのため健康委員会のメンバーと相談し、冬休み中家庭で歯みがきを見直してもらおうと考え、「歯垢染め出し用の綿棒」と「デンタルフロス」を配付しました。健康委員会のメンバーのメッセージ付きです。ぜひご家庭で活用してください。

【使い方】

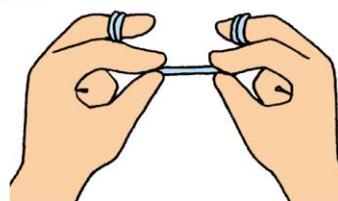
歯垢染め出し用綿棒は、歯みがきをした後に綿棒で歯みがきをするように、歯に染め出し液をつけます。そのあとうがいを1回すると、みがき残したところが赤く染まって見えます。

みがき残しを「見える」ようにすることで、歯みがきへの意識を高めることができます。冬休み中に一度家庭で実施をお願いします。

デンタルフロスの使い方

食べカスがはさまったときだけ使うのではなく、1日1回、就寝前の歯ブラシの後に使うのが効果的だよ！

1



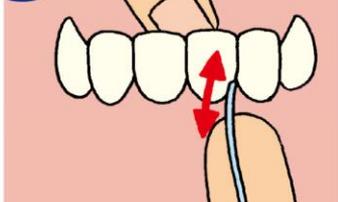
両手の中指に2～3回フロスを巻き付けてピンと張り、親指と人差し指で糸をつかみます。

2



歯と歯の間にフロスを静かに入れます。思いきり入れると、歯肉を傷つけるので、注意しましょう。

3



歯肉の少し中までフロスを入れ、歯に巻き付けるようにしてから、2～3回上下にこすります。

4



2、3を全部の歯間で行いましょう。全ての箇所をこすり終えたら、最後にうがいをしましょう。

**歯垢染め出し綿棒
デンタルフロスの
成分について**

- 歯垢染め出し綿棒（ブランクテスター綿棒タイプ）

成分：食用赤色106号、香料（ストロベリータイプ）、サッカリンナトリウム、バラベン、水、グリセリン、エタノール、ラウリル硫酸ナトリウム、クエン酸ナトリウム、クエン酸

- デンタルフロス（デンタルフロス FOSSY！キシリトール配合）

成分：原材料の一部に微量のオレンジ、もも、その他のフルーツパウダー、デキストリン含む

～健康委員の作成したむし歯予防メッセージ 紹介～

