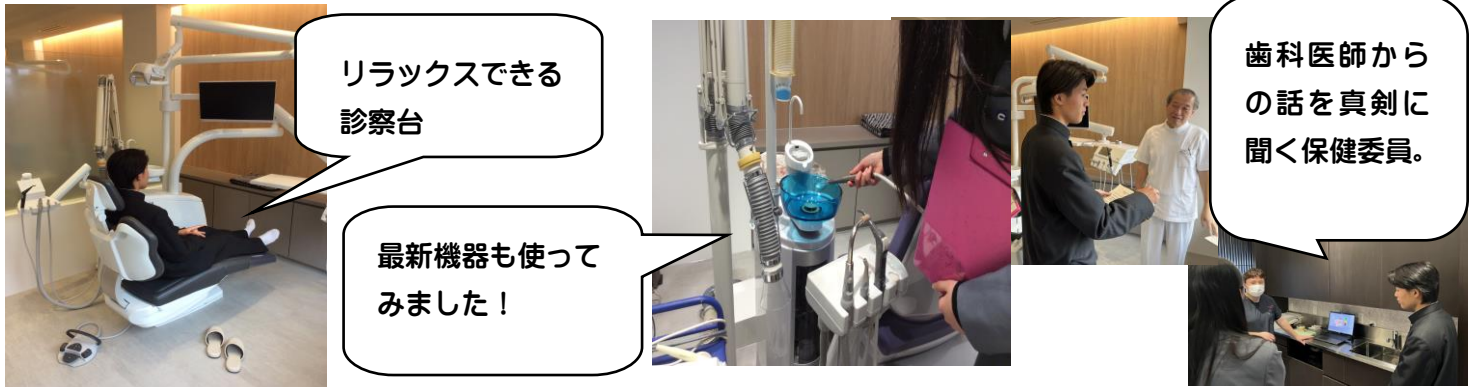


学校歯科医の歯科医院を訪問しました！

皆さん「歯医者さん」と聞くとどのようなイメージを持ちますか？保健室に来室した生徒に聞くと「怖いから行きたくない。」「緊張する。」といった発言もあり、できれば「行きたくない場所」のようです。そこで、保健委員と学校歯科医の歯科医院に見学に行ってきました！！



リラックスできる
診察台

最新機器も使って
みました！

歯科医師から
の話を真剣に
聞く保健委員。

★歯科医院訪問で学んだこと等、今後保健だよりや掲示物で生徒の皆さんに発信していきます！！

歯科保健は予防対策がポイント！！

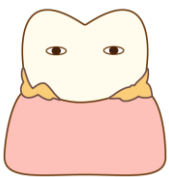


フッ素を歯に残す



フッ素は骨を作るために欠かせない役割を果たしており、ムシ歯予防にも高い効果を発揮します。歯磨き粉に含まれるフッ素を口内に残すのがポイント！じっくり3分ほど時間をかけて、すすぎは少量の水で1回程度がおすすめです。

歯垢を落とす



歯垢(プラーク)は歯の表面に付着して増殖する細菌のかたまりです。1mg の歯垢(プラーク)には約2～3億個もの細菌がいるといわれ、ムシ歯や歯周病、口臭などの原因となります。歯間ブラシやフロスなど使って歯垢を落としましょう。

細菌を増やさない



就寝前の歯みがき等口腔ケアがポイント！！唾液にはお口の中の細菌などを洗い流す自浄作用がありますが、眠っている間は唾液の分泌が低下するので、就寝中細菌が最も増殖します。丁寧に歯みがきすること、デンタルリンスなどを使って、細菌の増殖を抑えましょう。

予防歯科は「セルフケア」とプロによる「ケア」を併用することで、
効果がアップします。

痛くなる前や都合が悪くなる前に、歯科医院へ行きましょう！！



「リフレーミング」してみよう



「リフレーミング」とは、「認識のフレームを改める」という意味です。
例えば、水の半分入ったコップがあります。この水の量を「半分しかない」と捉えますか？それとも「半分もある」と捉えるのでしょうか？水の量という事実を変えることはできなくても、その事実をどう解釈するかで、感じ方は大きく変わります。人は、自分の価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、「リフレーミング」を活用することで、ものの見方が変わり、悲観的にならずに前向きにとらえることができるようになります。



マイナスイメージの言葉を「リフレーミング」してみよう！！

書き換えたい言葉	→	リフレーミング	書き換えたい言葉	→	リフレーミング
甘えん坊	→	人を信頼できる	短気	→	情熱的
飽きっぽい	→	好奇心旺盛	調子に乗る	→	ハリがいい
意見が言えない	→	協調性がある	生意気	→	自立心がある
おっとりとした	→	周りを和ませる	のんびり	→	細かいことにこだわらない
面白みがない	→	真面目	人づきあいが苦手	→	細やかな心を持つ
頑固な	→	信念がある	周りを気にする	→	心配りができる
きびしい	→	妥協しない	無口	→	聞き上手
口下手	→	言葉選びに慎重	目立たない	→	控えめ
地味	→	控えめ	優柔不断	→	じっくり考える
せっかち	→	行動的	めんどくさがりや	→	細かいことは気にしない

「リフレーミング」は前向きになれるプラスな捉え方ですが「飽きっぽいのは好奇心旺盛だから！」と正当化しすぎて物事を中途半端にばかりするのは、なかなか成長できません。自分のマイナス面を振り返り「改善しなければ！」という視点も忘れずに！



心が落ち着くリラックス呼吸法

地震が起きてから、日常生活や感情に変化がある生徒もいれば、特に変わらない生徒もいると思います。

感じ方は人それぞれで、正解も間違いもありません。

日々の生活を送る中で、緊張感が高まった時や気持ちが落ち着かない時にこの「リラックス呼吸法」を試してみませんか？

- ① 肩の力を抜いて座る（立ったままでもよい）
- ② 肩を動かさないようにし、お腹に手を当てる
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと息を吐く

