

水場に行って歯磨きする場合

- ①食べ終わった順番に水場に行き、一斉に行かないようにする。又は、水場に行く順番を決める、水場では間隔を開け、窓を開けて換気する。
- ②食べ終わった順が難しければ、時間は経ってしまうが、5時間目が終わった時など時間をずらしてみる。
- ③飛沫を防ぐために、歯を磨く際は、唇を閉じて磨く。鼻が詰まってできない場合は、歯ブラシをカシャカシャ、音がするほど大きく動かすと飛沫しやすいので、小さく動かし、音がしないか児童に確認させてみる。
- ④ぶくぶくする際は、水を多く口に含むと口から溢れやすいし、そもそもロ一杯に含む必要はなく、10 から 15ml で十分である。唇を閉じて、ブクブクしているか確認する。ブクブクうがいも 1 から 2 回程度で十分である。
- ⑤吐き出す際のしぶきでエアロゾルが発生する可能性があるため、出来るだけ低い姿勢でゆっくり吐き出すようにする。

自分の席で磨く場合

- ①うがいの水の入ったコップに吐き出しても良い。→コップの用意は一つで済むうがい用吐き出し用と 2 つ用意してもよい。
この際に紙コップの使用を検討してみてもいいか。
- ②食べ終わった順が難しければ、時間は経ってしまうが、5時間目が終わった時など時間をずらしてみる。
- ③飛沫を防ぐために、歯を磨く際は、唇を閉じて磨く。鼻が詰まってできない場合は、歯ブラシをカシャカシャ、音がするほど大きく動かすと飛沫しやすいので、小さく動かし、音がしないか児童に確認させてみる。
- ④吐き出す際は吐き出し用のコップにはティッシュ 3 枚ほどたたんでコップの底に押し込んでおく。→コップから水分がこぼれる心配がない。そして、ゴミ袋を用意し捨てる。その際に紙コップであれば、水場に行く必要がなくなる。
吐き出しの際は、コップの縁に口を押し当てて、ゆっくり吐き出す。

歯ブラシ、コップの管理方法は学年や学校の事情もそれぞれですので、学校で決められれば良いでしょう。

又、入学してすぐの1年生は様子を見て学校に慣れてきたら行うとか、自分でハブラシ等の管理ができるようになったら行うとか、児童の状態を見ながら歯磨きを開始されるといいでしょう。

そして担任の先生も是非子供たちと一緒に食後の歯磨きを習慣化できることを望みます。