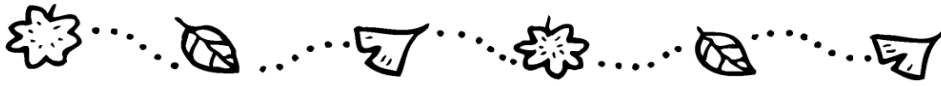




ほけんだより 11月

令和5年11月 芝川小保健室



～11月は歯の衛生月間です！！～

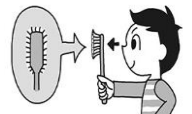
★歯みがきテストの実施をお願いします★



11/21(火)～12/1(金)に、ご家庭で取り組んで頂きますようお願いいたします。
お子さんの口の中を一緒に見て、みがき方のクセやみがき残しの多いところなどを教えてあげてください。

★歯ブラシの寿命は約1か月です！ぜひ点検を！★

歯ブラシの毛先が広がっていませんか。歯ブラシはだいたい1か月で毛先が広がり、効率が60%にダウンすると言われます。



しかも、口の中には何億もの細菌がいて、そんな口内の汚れをとる歯ぶらしは汚れやすく、使用後水洗いしても細菌を完全に除去することはできません。使えば使うほど歯ぶらしに細菌が付着してしまいます。また、口の大きさに合わない大きな歯ブラシは歯肉を痛め、細かい部分がうまくみがけません。

自分の人差し指の第1関節と同じか、それより小さいもの(下の前歯4本分より小さいもの)を選びましょう！
口内を清潔に保つことは感染症予防にもなりますので、まずは歯ブラシのチェックから！

●歯ブラシの選び方

●毛先の種類



下の前歯4本分より小さい



柄は、まっすぐなもの



ラウンド毛

歯肉が傷つきにくく、効率的に汚れが落ちる。歯や歯肉に問題ない人向き。



極細毛

毛先に向かって細くなっている。歯周病、歯肉炎の人向き。

★正しい歯のみがき方(♡やさしく♡丁寧に♡)！★

歯みがきの基本は「えんぴつ持ち」で、「コチョコチョ、シャカシャカ」やさしくみがくことです！
「ゴシゴシ」みがきは、歯も歯肉も痛めます。 いい音を立ててみがくのは、力の入れ過ぎです。
イメージは、竹ぼうきで落ち葉をかき集める感じです。



歯ブラシの毛先がすぐに開いてしまうという人は、力の入れ過ぎです！
力まかせにみがいてもプラーク(=細菌。ⓐプラークは食べかすではありません！)は、落ちません。
プラークがとれたかどうかは、みがいた後に自分の舌で歯に触れてみるとわかります。ツルツルならOK!
ザラザラ・ヌルヌルならNGなので、ツルツルになるまでみがきましょう！



※前歯でも奥歯でもおもて側は横みがき、うら側は縦みがきがよい
※特に歯の裏側は、歯の生えている方向に歯ブラシを動かしていくと落ちやすい