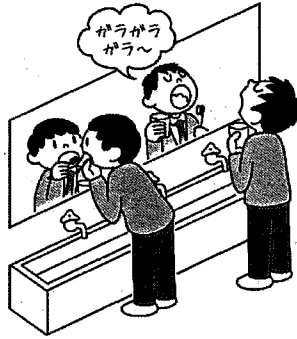


ほげんだより 6月

河北中学校 保健室 2022. 5. 31

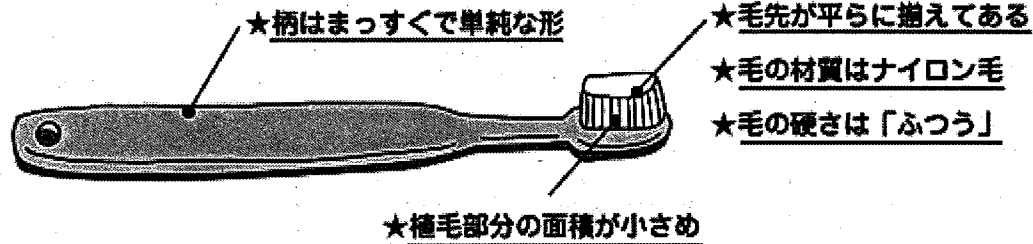
歯と口の健康週間

6月4日～10日



みなさんは、1日のなかでいつ歯を磨いていますか。今週の4日～10日は「歯と口の健康週間」です。自分の歯を見つめなおしましょう。

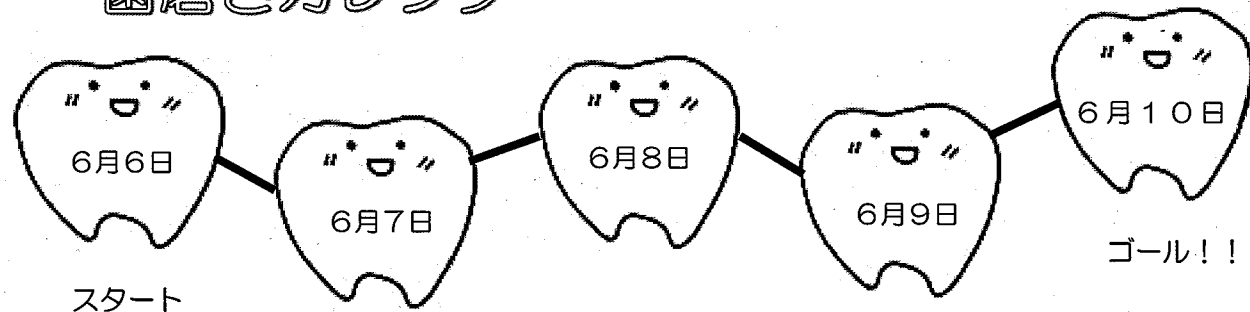
★歯ブラシの選び方★



毎日磨いていても、歯ブラシの毛先が折れていたり、サイズが合っていないければ、なかなかきれいに磨けません。定期的に清潔な新しいものにかえましょう。歯ブラシを選ぶときは、かかりつけの科医院で詳しくアドバイスを受けてもいいか思います。使いやすい、違和感がないことも重要なポイントです。

歯磨きカレンダー

昼食後に磨いた日は色を塗ろう！



こんなクセ、ありませんか…？ かみ合わせのずれの原因に！

物を食べるときに同じほこの歯でばかりかむ		ほおぐんをこく	
同じほこの肩ばかりバッグをかけている		いびきで寝る	

このようなクセがある人は、要注意！！日々の積み重ねが、かみ合わせに影響しています。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために

- 歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。
- 前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。
- 飛沫が飛び散らないようにする工夫
- うがいは少ない量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。
- 洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。

※参考文献: 日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染症予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」