



貴志中学校 保健室 2024. 11

昼間は過ごしやすいですが、朝晩は冷え込むことが多くなり、秋の深まりを感じる季節となりました。急な気温の変化に対応しきれず、保健室には風邪や体調不良の生徒が多く来室しています。あまり気温が上がらない日は、衣服で調節して防寒対策もしていきましょう。感染症も流行りだしてくる時期ですので、しんどい時は無理せず休息をとってください。これからやってくる本格的な冬に備えて、規則正しい生活を心がけてくださいね。

11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯と歯ぐきの境目
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝
毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側
歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

奥歯の後ろ
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別

オ ス ス メ ゲ ッ ズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編

歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何か？



か☆



△つつ△



と□い

□=1
☆=2
△=3

ヒント

歯ブラシの交換時期の目安はおおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけていねいにみがいてもきれいにならなくなります。