

ほけんだより

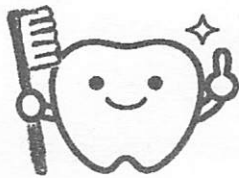


令和4年11月 柏市立中原小学校保健室

11月に入り、秋も深まってきました。

季節の変わり目には、人間の体は気温の変化に合わせてようとがんばり、その疲れが出て体調を崩すことが多くなります。空気が乾燥し、寒さに向かうこれからの季節は、新型コロナウイルスだけではなく、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザなどの流行も心配されます。

みなさんがこれまで日常生活で続けてきた毎日の検温や手洗い、アルコール消毒の習慣と、早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を続けて元気に過ごしていきましょう。



11月8日は、「いい歯の日」です。

一生、使う歯を大切にできていますか？

歯をぐっとかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップするそうです。

もし、むし歯があったり、かみ合わせが良くないと、しっかり歯をくいしばることができず、十分に力を発揮することができません。そのため、スポーツ選手は競技力の向上のためにも、歯をととても大切にしているそうです。

食べるだけでなく、力を発揮させたりするためにもとても大切な歯。しっかりと歯の健康を守っていきたいですね。

☆いい歯をめざしてがんばること

いい歯をたもつためには、歯にいいことを毎日つづけることが大切です。自分の生活をふりかえり、歯にいいことができているかチェックしてみましょう。できていないことがあったら、これからの生活で心がけていきましょう。

食事の時は、ひと口30回かむ
あまいものを飲みすぎない・食べすぎない
すききらいしないでバランスよく食べる
ダラダラおやつを食べない
食事の後や寝る前に歯をみがいている



わらった時に見える歯が白くてきれいな歯だとえがおももっとステキに見えますよ！

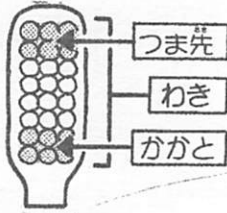
じょうず は 上手に歯をみがけてる？

しょうがくせい いま じき は は か 変わる ときなので、歯が抜けていたり、背の低い歯があったりして、歯ブラシが届きにくく、どうしてもみがき残しが多くなってしまいます。むしろ歯になりやすい奥歯を中心に、自分の歯並びにあわせて、1本ずつついでに歯をみがくようにしましょう。特に夜、寝る前の歯みがきは大事です。

また、歯みがきは風邪予防にも効果があると科学的にも証明されています。



めざせ！歯みがき名人！！



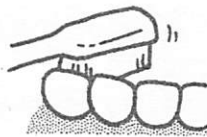
歯ブラシの毛先を上手に使い分けましょう。
毛先をうまく使いわけることによって、みがき残しを少なくします。

かみ合わせの面



「全面」で

前歯のうら



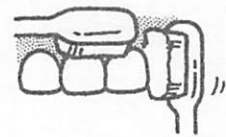
「かかと」で

奥歯



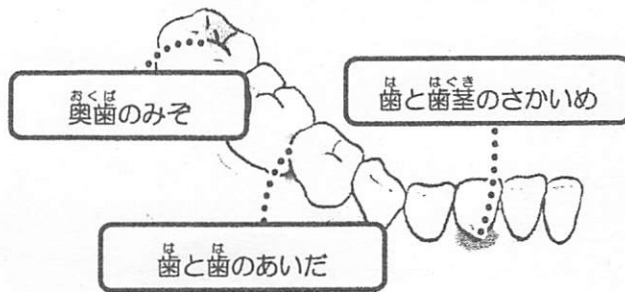
「つま先で」

歯と歯の間



「わき」で

ちゅうい 注意してみがきたいところ



ほかにも・・・

- ★ひっこんでいる歯
 - ★飛び出している歯
 - ★抜けている歯
- などそれぞれの歯並びに合わせて歯磨きが必要だよ



みぎき ひと みぎがわ ひだり ひと ひだりがわ のこ おお
右ききの人は右側、左ききの人は左側にみがき残しが多いといわれています。歯の裏側もうっかりみがき忘れやすい場所です。
スタート地点を決めて、そこから順番に1本ずつみがいていくことを意識してみましよう。