

は つうしん

はっぴー歯みがき通信



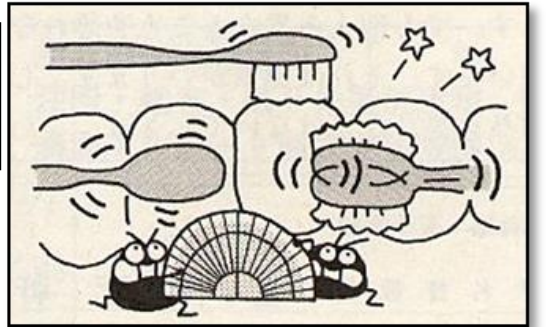
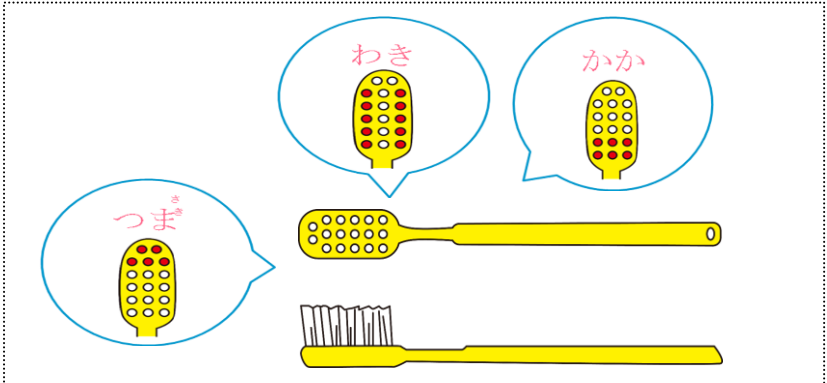
2020年 11月16日
No. 3
高瀬小保健室

11月の歯みがき週間は、9日～13日でした。「食べたらみがくを当たり前の習慣に♪自分の歯と一生いっしょ♪」を合言葉に、歯みがきをがんばり習慣になればと考えています。続けることが力になりますね。

みがき方レベルアップ③

☆「1本1本ていねいに♪」が基本!

歯みがきの技③ 毛先をきちんとあててみがく♪
みがきにくい奥歯のみぞ・歯と歯の間・歯と歯ぐきのさかいめも、毛先をきちんとあててみがきましょう♪



歯ブラシの毛先を上手に使いこなしましょう♪



とりくみの紹介♪

15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)	20日 (日)	21日 (月)	22日 (火)
歯みがき	歯みがき	歯みがき	歯みがき	歯みがき	歯みがき	歯みがき	歯みがき

9月のとりくみを紹介します。1日1日自分で目標を決めてみかいています。意識が高く、自分で工夫しながらとりくんでいて、とてもすばらしいです(*^_^*) (本人の了解を得て掲載)

歯みがきと感染症…?

インフルエンザ等の感染症の季節を迎えています。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行も懸念されています。タイトルの「歯みがきと感染症…、関係あるの?」と思うかもしれませんが。口は全身の健康の入口。ウイルスの多くは、鼻や口の粘膜から進入します。ウイルスは口の中の細菌や汚れとくっつき、増殖していきます。歯みがきをしていない、または歯みがきが不十分だと、口の中はウイルスが活動しやすい環境になり、全身へとウイルスの侵入が進み、感染症にかかるというわけです。なので、口の中の細菌を減らす、汚れを落とす歯みがきは感染症対策にも有効です。歯みがきで感染症も予防しましょうね。

夜の歯みがきレベルアップ③

16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	22日 (日)	23日 (月)

土日等のお休みの日も油断せずみがきますよ。「夜、歯みがきをして寝る!」「夜、みがいたら食べない!」を習慣にしましょう♪

おうちの方のサイン

夜の歯みがき