

は つうしん

はっぴー歯みがき通信

2020年12月15日
No. 4
高瀬小保健室



12月の歯みがき週間は、8日～14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ましょう。小学生の今がんばると、一生の習慣になりますよ。

みがき方レベルアップ④

☆「1本1本ていねいに♪」が基本!

歯みがきの技4 軽い力でみがく♪
歯ブラシの毛先が曲がってしまうほど力を入れてみがくと、歯ぐきにダメージが…。シャカシャカシャカ♪リズムカルに♪



やってみよう

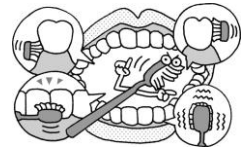
- 歯ブラシにかかる力は150～200グラムくらいがベスト
- 歯ブラシの先が広がらないくらい



歯の汚れは歯ブラシの毛先の弾力で十分に落ちます。力の加減よりも、歯ブラシの当て方と動かし方がキレイにみがくポイントです。
歯ブラシは力を入れず、まっすぐ横にリズムカルに動かして汚れを落とします。バイオリンの弓を動かすようなイメージ。シャカシャカという音がすれば、キレイにみがけているサインです♪

マスクがむし歯を悪化させる！ 口腔ケアは感染症予防にも効果あり

やはり、歯みがきが大切です♪



2020年、新型コロナウイルス感染症（COD-V-19）が流行して、生活様式がずいぶん変わりました。なかでもマスク着用は、今後も感染症対策のために継続することでしょう。ただ、マスクには口腔環境を悪化させるデメリットもあるので要注意です。
マスクをすると息がしづらくなるので口呼吸になりがちですし、口の中の温度が高くなります。口呼吸を続けていると口の中が乾燥して免疫力が低下してしまいます。また、温度が高いと病原菌が増殖しやすい環境になってしまいます。
二重の意味で病原菌が増殖しやすく、感染症にかかりやすくなるのです。（～中略～）
感染症予防のためには歯のケアが必要ですし、マスクをつけている時間が長くなるほどプラークがたまりやすくむし歯や歯周病のリスクが高まるので、定期的なメンテナンスが特に重要になります。
【歯のメンテナンス大全 堀 滋より引用】

夜の歯みがきレベルアップ④

夜の歯みがきは一日の中でも最も大切です。夜の歯みがきができたなら〇を書きましょう。挑戦！

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

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



冬休み中も歯みがきをしっかりとしましょうね♪

とりくみの紹介をして1日毎に目標を設定してがんばった人が増えています。とってもうれしいです♪