

ほけんだより

令和6年6月7日

NO.6

げんきだま



八郎潟小学校・中学校
保健室

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。健康な歯と口のためには、歯みがきが大切です。「みがいた」ではなく、しっかり「みがけた」かどうか重要です。この機会に、自分の歯のみがき方を見直してみましょう。

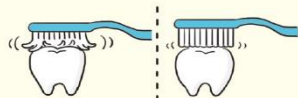
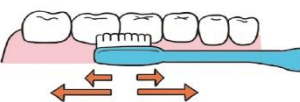


しっかり
見直しを!

歯みがきのキホンQ&A

Q1 みがき方として正しいのは?

- 1 歯ブラシをこきざみに動かす
- 2 歯ブラシを大きく動かす

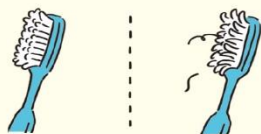
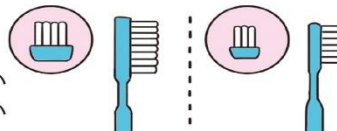


Q2 みがくときの力の強さは?

- 1 できる限り力強く
- 2 力を抜いて軽く

Q3 みがきやすい 歯ブラシのヘッドのサイズは?

- 1 大きめのものを選ぶとよい
- 2 小さめのものを選ぶとよい



Q4 歯ブラシはいつ取り替える?

- 1 毛先が開いてきたとき
- 2 毛が抜けてきたとき

(答え: Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①)

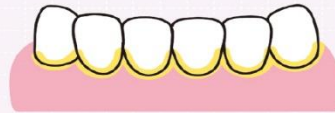
おぼえよう!

歯の **みがき残しやすい** ところ

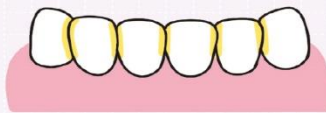
☒ 奥歯のみぞ (まん中のへこみ)



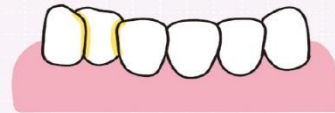
☒ 歯と歯肉 (歯ぐき) のさかいめ



☒ 歯と歯の間



☒ 歯ならびがデコボコなところ



どれも「歯ブラシの毛先が届きにくいところ」なので、食べもののカスや歯こう（むし歯菌のかたまり）が残りやすいのです。歯みがきをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけてていねいにみがくようにしてくださいね。



歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1〜2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!

