

ほけんだより

6月

令和5年6月発行
北小学校保健室

家庭数



衣替えの季節になりました。いよいよ梅雨が近づいてきています。天気につられてなんとなく気分がのらない日もあると思いますが、晴れているときには外で体を動かして、イライラを吹き飛ばしましょう。

また、湿気の多い日は、廊下や階段が滑りやすくなっています。歩き方に気をつけて、ケガのないようにしたいですね。

歯ブラシの使い方をおぼえよう！

口の中にはさまざまな細菌がいて、その細菌が歯の表面につくるすみが「歯垢」です。歯垢がたまると、むし歯や歯肉炎などの病気にかかりやすくなります。それを防ぐために、歯の表面から歯垢を落とすことができるのが「歯みがき」です。

歯みがきのとき、歯ブラシの毛先に力を入れすぎたり、大きく動かしたりすると、歯垢がきれいに落ちず、歯や歯肉を傷つけることもあります。正しい力の入れ方や動かし方をおぼえましょう。



歯ブラシの選び方

「え」(持つところ)
毛(毛先)の部分までまっすぐなもの

「毛先」(みがくところ)
・細すぎず、平らなもの
・かたさは「ふつう」のもの

歯ブラシの動かし方に注意しよう

力を入れずに、毛先が歯の表面にまっすぐ当たった状態で、歯1~2本分の幅で小刻みに動かすと、歯垢をきれいに落とせます。

何本もまとめてみがこうとすると、力が入りやすくなり、毛先が曲がって歯垢が落ちにくくなり、みがき残しが多くなります。

歯ブラシを小刻みに動かしてみがいているつもりでも、毛先が動いていないと歯垢は落ちません。毛先をよく見てみがきましょう。

歯ブラシの毛先を歯にあてるときは

力をあまり入れずに歯の表面に毛先がまっすぐ当たった状態でみがくと、歯垢をきれいに落とすことができます。

歯の表面で毛先が曲がるほど力を入れてみがかくと、歯垢が落ちないだけでなく、歯や歯肉が傷つくことがあります。

毛先が曲がったら交換しよう

長い間使っていると、歯ブラシの毛先が開いてきます。毛先が開いた状態では、歯に毛先をまっすぐ当てられないので、歯垢を落とすことができなくなります。歯ブラシの後ろ側から見て毛先が見えるほど開いていたら、新しい歯ブラシに取りかえましょう。

上手な歯みがきのコツ、知っていますか？

みなさんが毎日している歯みがき。「みがき方」はどうでしょうか？せっかく歯みがきをがんばっても、きちんとした方法でなければ、あまり効果が上がらないかもしれません。「みがき方」のコツを知って、歯をピカピカにしましょう。

スタート

歯ブラシチェック

後ろから見て、毛先が広がっていたら、歯ブラシを交換しよう

歯みがき剤はちょこっとつける

つけすぎると、きちんとみがけないよ

みがき残しが多いところはここだよ！

1本ずつ、小刻みに20回動かす

力を入れすぎると、歯ぐきが痛くなるよ

歯ブラシは鉛筆の持ち方で持つ

絵と同じように持とう

みがきにくいところは工夫して

生えかけの歯や歯並びがデコボコしているところに注意しよう

前歯の裏はタテみがき

使った後の歯ブラシをきれいに

きれいに洗って、水気を切って、乾燥させよう

ゴール

歯と歯ぐきの間

歯と歯の間

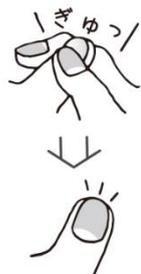
奥歯のみぞ

わかったかな？
気をつけてみがいてね。

水分足りている？

熱中症を予防するために大事なことは水分をとることです。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



①手の親指の爪を反対の手の指でつまむ

②つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかると、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

