

〈歯みがきのしかた〉

今月の目標 歯を大切に生涯健康に過ごせるようにしよう

6月4日～10日は、歯と口の健康週間でした。日本歯科医師会では、この機会に歯と口の健康について考え、実行してほしいこととして①80歳になっても20本の歯を残そう、②一生自分の歯で食べよう、③午後のスタート ハミガキから という3つの目標を掲げています。

毎日、3食後の歯みがきをしっかり行って、むし歯や歯肉炎を予防し、①～③の目標が達成できるように努力していきましょう。さっそく、給食後の歯みがきを行って習慣にしていきたいと思います。

〈むし歯を防ぐために〉

○食後の歯みがきをしよう！

食べた後の歯の表面には、歯垢(プラーク)がベっとりとしています。ここにむし歯菌が集まり、「酸」を作ります。この「酸」が、歯を溶かしてむし歯にするのです。

食べた後は、むし歯菌でいっぱい歯垢をきれいに落として、むし歯にならないようにしましょう。給食後の歯みがきもしっかり行い、午後はさわやかな息で過ごしましょう。



○三度の食事をしっかりとろう！ダラダラ食いをしないようにしましょう

食事はリズムが大切です。基本は、朝食を食べることです。しっかり食べて次の食事までにおかしや飲み物をだらだらと食べたり飲んだりしないようにしましょう。スポーツドリンクも糖分が多いので、注意が必要です。おやつは時間を決めて、食べた後はブクブクうがいや歯みがきをしましょう。

○よくかんで味わって食べよう！

よくかんで食べると、いいこといっぱい！

- ①よくかむと、おいしく味わうことができ、お腹がいっぱいになったと感じ、満足します。早食いは、同じ量を食べても満腹だと判断することができず、どんどん食べてしまうので太ります。
- ②よくかむと、あごの成長を促して顔の形が整います。
- ③脳の働きが活発になります。
- ④よくかむと、唾液がたくさん出て、むし歯菌が作る「酸」を中和してくれます。

では、ハンバーグと、かみごたえのあるスルメの唾液分泌量を比較してみよう！

ハンバーグ vs スルメ

- ① 90gのハンバーグを食べます(柔らかいので、あまりかまないで飲み込んでしまう)
- ② 20gのスルメを食べます(むう、かたっ！よくかまないと、なかなか飲み込めないぞ)

口の中の唾液の量を比べると... **ハンバーグ**は、たったの2cc。 **スルメ**は、なんと11.5cc
ふだんから食生活にかみごたえのあるメニュー、食材をを取り入れましょう。

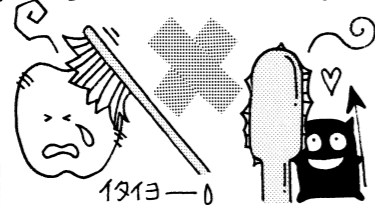
〈歯みがきするときは、次のことに注意しよう〉

歯みがきは
食後3分以内が効果的！

むし歯ができたのは
食後5～20分。



歯ブラシはきれい!?



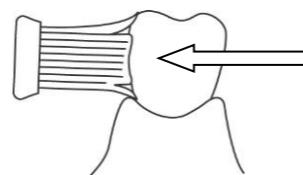
毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本を
ていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

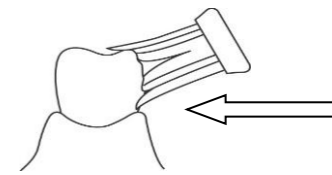


〈歯の側面〉



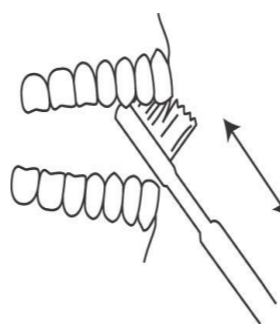
歯ブラシを
直角に当てる

〈歯と歯肉の境目〉



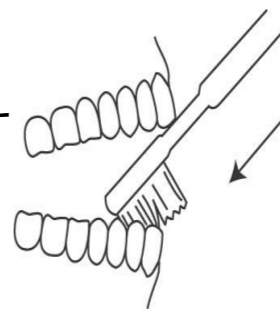
歯ブラシを
ななめ45°
に当てる

〈上の前歯裏側〉

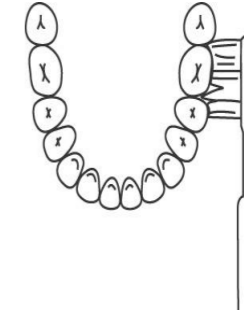


前方へ
かき出す

〈下の前歯裏側〉



〈前の側面全体〉



1本1本
ていねいに歯
ブラシを小刻
みに動かす

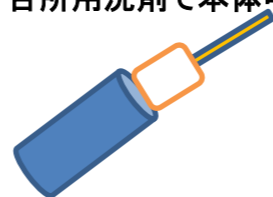
水筒をキレイに洗おう

6月に入り、暑い日も多くなってきました。これからの季節は、こまめに水分を補給し、熱中症にならないように気をつけなければなりません。

さて、のどを潤してくれるとありがたい水筒ですが、毎日どのようにしていますか？水洗いだけでは、水筒の中や飲み口、パッキンなどに細菌が増え続け、ヌルヌルしてきます。やがてパッキンには黒カビも発生して、臭いが出てきます。せつかくの飲み物が細菌だらけでは体調も心配されます。

水筒の衛生を保つには、洗浄と乾燥を必ず行い、1週間に1回は、消毒をしましょう。

- ①コップ洗い用スポンジを使い、台所用洗剤で本体中を洗う。
- ②外ぶた、内ぶた、パッキンと、できるだけ分解し、ていねいに洗う。ストロータイプの場合は専用の物を使用して洗う。
- ③ていねいにすすいだら、熱湯消毒や煮沸消毒し、清潔なふきんや食器カゴに逆さま(斜め)にふせて、乾燥させる。せめて1週間に1回は漂白剤につけおきし、消毒しましょう。



体調管理をしっかり行いましょう

気候のせい、先週に比べて今週は、頭痛や気持ち悪いと訴えて保健室に来る人が少し多いです。早めに寝て疲れをとり、朝ご飯をちゃんと食べて元気に登校しましょう。

このところウイルス性胃腸炎が1人また1人...と1週間に1人程度ですがでています。腹痛やげり、気持ち悪い、吐き気、などが続く場合は医療受診してください。「ウイルス性胃腸炎」または「感染性」と診断された際は、早めに担任へ連絡をお願いします。欠席でなく出席停止となります。登校の基準は症状がなくなり、体調が充分回復してからとなります。

むし歯は、早めに治療しましょう

歯科健診で「むし歯」や「要観察歯」があると お知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診しましょう。放っておくと痛みが出てきて、治療日数も長くなります。

○寝る前の歯みがきも忘れずに！

寝ている間は、“だ液”が出る量が少ないので、わずかな当分が残っていてもむし歯になりやすいのです。



、

：

、

：

胃腸炎」

、