

かがやき 11月

11月7日は「立冬(りっとう)」といい、冬の兆しが見え始める時期です。晴れていると日中暖かいです。朝夕は気温が下がり冷え込みます。本格的な冬に備えて免疫力をつけられるよう、普段の生活を振り返りましょう。

一生、健康な歯でいるために

以前、歯科検診のお知らせが届いた人は受診をすることができましたか？むし歯や歯肉の状態が良くないと、将来自分の歯を失う可能性があります。大人の歯が抜けてしまうと、新しい歯は生えてきません。ずっと健康な歯でいるためにはどうしたらよいのか考えてみましょう。

歯の2大疾患 なぜ、ミウなった？

歯が痛い〜〜！

歯そのものが溶ける
むし歯



歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄（神経）まで進んで痛みが出てきました。

なぜ、歯が溶けたの？

歯を溶かすのは「酸」！
むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。



歯がグラグラ〜〜！

歯の周りが壊れる
歯周病



歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる！

なぜ、歯の周りが壊れたの？

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。



その原因は？

どっちも同じ 歯垢だった

口の中の細菌がかたまっただけが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢！

歯垢は
歯みがきをしないと
取れません。



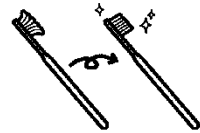
「歯垢(しこう)」は、放っておくと2日ほどで「歯石(しせき)」という固い石のようになります。歯石は歯みがきで取ることができないため、歯医者さんを取ってもらう必要があります。

そのため、大切なことは「いかに歯垢を除去できるか」です。歯みがきは毎回丁寧に行いましょう。

☆裏面に正しい歯みがきのコツを載せています。どのくらいできているかな？

じょうずな 歯みがき 7つのコツ

歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

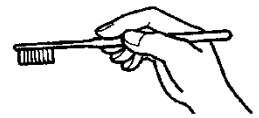
毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

歯みがき粉の つけ方



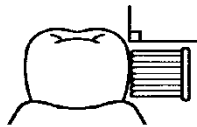
歯ブラシの2分の1
くらいでオケー

歯ブラシの 持ち方



えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯
ブラシが
広がらな
いくらい
の
力がベ
スト

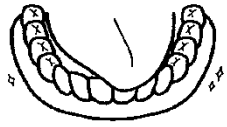
みがく時には



1本1本ていねいに

10
1本につ
き
20回が
目安

みがき 終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう

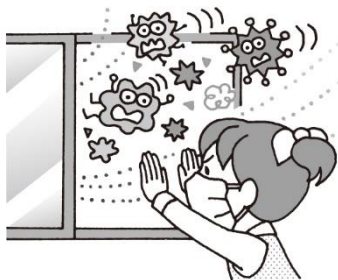
寝る前の歯みがきはとても大事！

寝ている間は、細菌を洗い流してくれる「唾液(だえき)」がほとんど出なくなります。歯みがきをせずにいると、食べかすをエサにして細菌がどんどん増えてしまいます。夜の歯みがきは特に丁寧におこないましょう。



寒くても・・・しっかり換気をしましょう

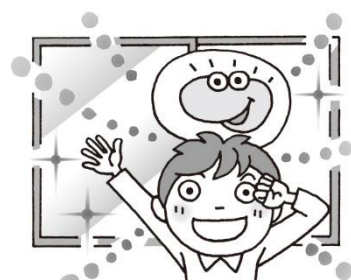
最近、寒くなってきて教室の換気がおろそかになっていませんか？ 大人数が過ごす教室でコロナウイルスやインフルエンザなどを予防するためには、「換気」がとても重要です。学校では生徒のみなさんが安心・安全に過ごせるように、これからも換気を積極的に行っていきます。休み時間にはかならず換気をしましょう！



細菌やウイルスを外に出す！



湿気やにおいがとれる！



新鮮な空気で脳がスッキリ！

11/9(月)から、標準服とジャージどちらかの着用が可能になります。体調や気温、場合に合わせて服装の調節をしましょう。寒い時はひざ掛けを使用したり、カーディガン等を着用したりすることができますが、これらの防寒具についてはルールを守って正しく使用してください。

寒くても、換気や手洗いは引き続き徹底する必要があります。自分でできる防寒を考え、実践しましょう。



手洗いも丁寧にね！