

ほけんだより11月

令和5年11月
東京中華學校保健室

秋も深まり、冬の気配を感じる季節になりました。特に朝晩は気温が低いです。今年はインフルエンザの流行が例年より早く、他の感染症も流行しています。風邪や体調不良を予防するために、健康三原則『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して、心も体も元気に過ごしましょう。

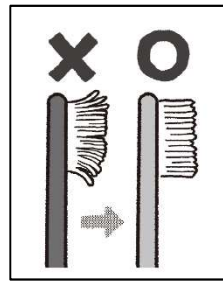


11月は11歯の月です。むし歯になりやすい生活をしていないかチェックしましょう。

むし歯になりやすい生活チェック!

あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下



歯みがきパトロール隊

みがき残しはないかな? 軽い力で、こきざみに動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ① 歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ② 歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ③ 奥歯の裏やかみ合わせの溝


奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ④ 前歯の裏


下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう

は ぜんめん
全面




↓




れい は ひょうめん
例: 歯の表面、
あ 噛み合わせなど

ぶい さき
つま先




↓




れい あ ちい でこぼこ
例: 噛み合わせの小さな凹凸、
おくほ おくほ あいだ 奥歯と奥歯の間など

じょうず つか わき
わき




↓




れい は しにく さかいめ
例: 歯と歯肉の境目、
まえば まえば あいだ 前歯と前歯の間など

わか かかと
かかと



↓



れい まえば うらがわ
例: 前歯の裏側、
おくほ へまえかわ 奥歯の手前側など

「唾液」は歯のガードマン!

「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!

☆ たべがすを お落としします



☆ はとを溶かす 酸を中和します



☆ ねんまくを 保護します



☆ こうしゅう 口臭を 予防します



よくかんで食べる



もくもくもくもくもくもくもくもくもく

唾液をたくさん出すには?



こまめな水分補給



とうぶん 糖分のないものがオススメです。

すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん...

唾液腺のマッサージ



みみ まえ した あご さき
耳の前から下~顎の先まで

カゼひいたかも...早めの対応が大切



- ちょうし わる かん 調子が悪いと感じたら 無理せず休養
- すいぶん えいよう 水分と栄養を しっかり取る
- がいしゆつ 外出はひかえる
- ねつ たか びやういん 熱が高いときは病院へ

体温調節しよう



服装で