

# 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。

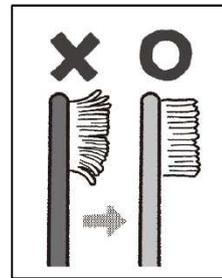


11月は11歯の月です。むし歯になりやすい生活をしていないかチェックしましょう。

## 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



みがき残しはないかな?

## 歯みがきパトロール隊

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よう

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 でおぼこ  
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 であえかわ  
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?

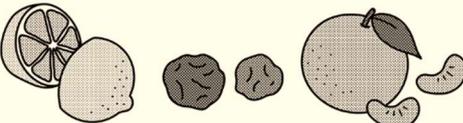



**こまめな水分補給**



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



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ

### 体温調節しよう



服装で