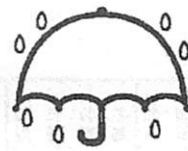


保健だより 6月



令和3年6月8日(火)

旭中学校 保健室

文責 福富紗代

あじさいの花がきれいな季節になってきました。雨にぬれた緑の葉っぱがとてもきれいに輝いています。梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいので、汗をかいたらタオルで拭く、こまめに水分補給をするなど、自己管理を心がけましょう。また、水泳の授業も始まりますね。規則正しい生活をし、体調管理に気をつけてください。健康診断結果で、疾病の疑いがある生徒は、必ず早めに病院を受診してください。

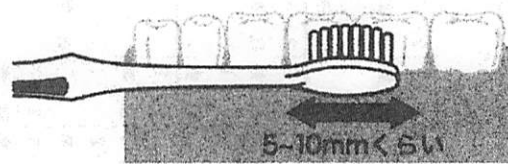
～ これで君も歯磨き名人 ° + ☆ (°▽°) ☆ + ° ～

①毛先を歯の表面に当てる



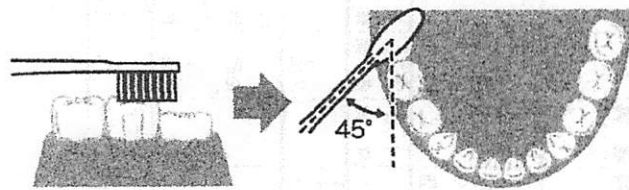
ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる。歯ぐき(歯肉)に対しては45度の角度に毛先をあてて磨く。

②軽い力で小刻みに動かす



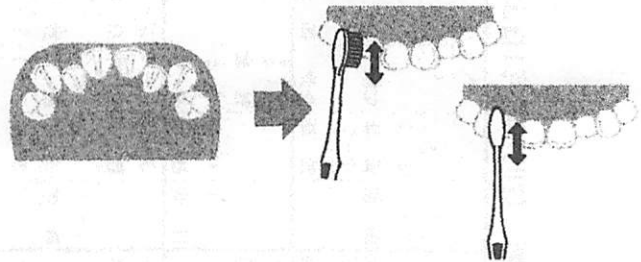
ハブラシの毛先が広がらない程度に、5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く。

③背の低い歯



奥歯の背の低い歯に対しては、ハブラシを斜め横から入れて、細かく動かしましょう。

④でこぼこ歯並び



前歯のでこぼこしている歯は1本1本にハブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。

～ 豆知識 ～

- ☆ 幼少期は奥歯がむし歯になりやすく、思春期になると上の前歯の間がむし歯になりやすいことを意識して歯を磨きましょう！
- ☆ 食事の時間が遅かったり、ダラダラ食いは、むし歯になりやすいです。時間を決めて食事をしましょう！
- ☆ マスクをすることにより、口呼吸になっていませんか。あごの発育と歯並びに悪影響を及ぼし、口の中の細菌が増えます。鼻で呼吸するよう意識しましょう！
- ☆ 奥歯から前歯にかけて歯を磨くとき、犬歯というカーブで歯ブラシを持ちかえますね。そのため、犬歯を磨き残しがちです。犬歯で持ちかえず、前歯まで同じ持ち方で磨くよう意識しましょう！
- ☆ 歯をじょうぶにする栄養は、たんぱく質(肉・魚・豆腐)、カルシウム(小魚・牛乳・わかめ・こんぶ)、ビタミンA、C(人参・ほうれん草・トマト)・食物繊維(ごぼう・れんこん)です。