

ほけんだより11月

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。これからの季節は、かぜやインフルエンザが流行する時期です。また、今年は新型コロナウイルスにもかからないよう、「早寝早起き朝ごはん」を習慣づけ、免疫力を高め、体調管理を怠らないうえに、



11月8日は「いい歯の日」です。

ごはんを食べたあと歯みがきがきちんとできていますか？
歯みがきは、健康な歯を守るためにとても大切です。

「いい歯の日」を機会に、自分の食生活や歯みがき習慣を振り返って欲しいと思います。

今年は、新型コロナの影響で歯科検診ができていません。むし歯があるなしに関わらず、お口の状態を把握するために、近くの歯医者さんへ一度受診してみませんか？

大切な歯 こんなことをしていませんか？

CASE 1 ごはんをよく噛んでいない

ここがポイント！
よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…だ液は強い味方！ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

CASE 2 甘いものをダラダラ食べる

ここがポイント！
ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

CASE 3 寝る前に歯みがきしない

ここがポイント！
寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！寝る前の歯みがきは特にいいに

歯垢 って何？

歯 の表面についた細菌のかたまりです。1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。
だから！
毎日の歯みがきが大切なのです。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
- 甘いものが大好き
- あまり噛まずに飲みこんでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- 歯医者さんにしばらく行ってない



たくさんチェックがついた人は…

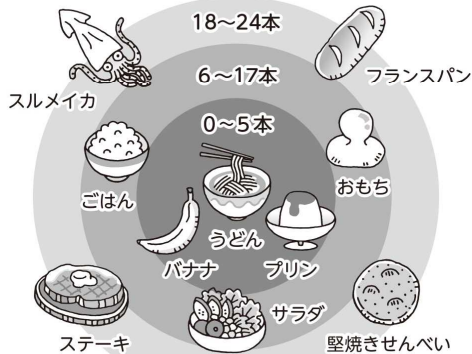
むし歯・歯周病になりやすい人！

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという**3020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛み砕けるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるために必要な歯の本数



歯みがきのポイント 3つ

ポイント/

1 毛先の当て方

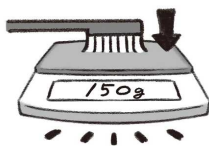
歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



ポイント/

2 かか減

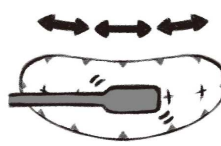
150~200gくらいの軽い力でみがく



ポイント/

3 動かしかた

小刻みに動かして1~2本ずつみがく



えんぴつの持ち方で!



ピッカピカの歯になろう!

~心がけてほしいこと~

☆「**食べたら歯みがき**」を心がけましょう!
何か食べたり飲んだりしただけでも口の中はむし歯になりやすい状態です。

☆「**就寝前の歯みがき**」を丁寧に!
寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、お口の中の汚れを洗い流す自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすくなります。

☆「**歯ブラシは1カ月に1回**」を目安に交換
歯ブラシの毛先が開いたり、長く使用した歯ブラシでは、新しいものより汚れ落ちが悪くなります。



さらなるポイントで
むし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

注意してみがきたいところ



ほかにも

ひっこんでいる歯

飛び出している歯

抜けている歯



それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大変重要!

鏡で確認しながら



みがく順番を決める

……など、工夫をして歯をみがこう!