



R5.6.27

道後中学校保健室

歯みがきで健康な歯を

歯みがきなどの口腔ケアは、感染症や病気の予防につながります。給食後の歯みがき習慣を取り戻すために、保健委員会が歯ブラシの持参や給食後の歯みがきの呼びかけをしています。

呼びかけにより給食後に歯みがきをする人が増えてきたと、保健委員から報告がありました。

給食後の歯みがきが習慣になってきたところで、次は、みがき残しのない丁寧な歯みがきを意識することが大切です。そこで・・・

★ 歯みがきクラスマッチを実施します！ ★

3年生：7月4日（火） 2年生：7月5日（水） 1年生：7月6日（木）

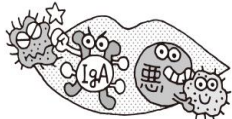
歯みがき巡回指導を7月に実施します。歯垢染め出しを行い、日々の歯みがきの状態を指導に来てくださる歯科衛生士さんに評価してもらいます。

AAA・AA・A評価を獲得した割合が高いクラスが優勝です。A評価目指して、今日から丁寧な歯みがきを行い、当日に備えてください。

＜準備物＞必ず当日持参できるよう、準備しておいてください。

歯ブラシ ・ コップ ・ 手鏡 ・ 洗濯ばさみ ・ 赤鉛筆や赤ペン
タオル（汚れてもよい、肩にかけることができる大きさのもの）

歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。

口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌やウイルスまで入ってくると体を守りきれなくなります。また悪い細菌は、ウイルスが細胞の中に潜り込む手助けまでするのです！

悪い細菌を減らすのは歯みがき。口の中の清潔が感染症予防につながります。

そんな大切な歯みがきが、
逆に人への感染のもとに
ならないように

◎ 歯みがき中は
できるだけ口
を閉じよう



◎ うがいの水を吐き出すときは低い位置から
ゆっくりと

これも感染予防の大切なマナーです

きれいな歯は笑顔の必須アイテム。歯みがきが楽しくなると、きちんとみがくことも決して大変なことではありませんよ。自分の歯・口は健康！息さわやか！白い歯の笑顔、最高！という気持ちで歯みがきをしていきましょう。



パーフェクト歯みがきにチャレンジ！！

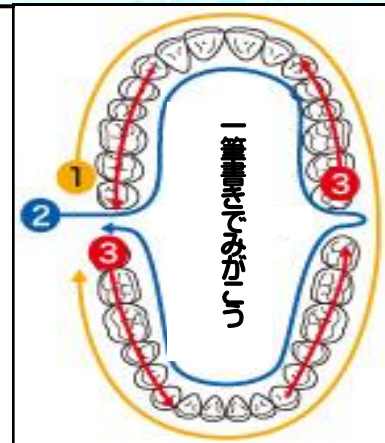
毎日の歯みがき。正しくできているでしょうか？みがいたつもりでもみがけていない人！コツさえつかめばあなたも歯みがきのプロフェッショナルですよ！

みがき残しのない歯みがきのコツ

1. 汚れが残しやすい場所を知る



2. みがく順番を決めておく



3. 歯みがきの基本

①毛先をぴったり当てて



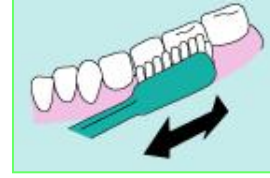
歯垢は毛先で落とす

②軽い力で



歯ブラシの毛先は真っすぐのまま

③小さく動かそう



4. みがいた後のトリプルチェック

①鏡を見て

汚れや食べかすが残っていませんか？

②舌で触って

歯の表面がツルツとしていますか？

③口の中を意識して

スツキリきれいになった感じがしますか？



やったね！

歯みがき

名人