

保健だより11月

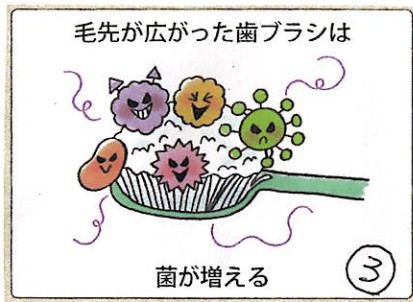
令和6年11月1日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯や歯周病を防ぐためには歯みがきはとても大切ですが、歯をみがくために大切なこともあります。それは「歯ブラシの交換」です。では、どうして歯ブラシを新しくすることが大切なのでしょう？

①長く使って毛先が広がった歯ブラシは、食べカスや歯垢（プラーク）を落としにくくなっています。そのため、食べカスや歯垢をもとにミュータンス菌や歯周病菌が口の中で活発になり、むし歯や歯周病になりやすいのです。



②毛先が広がった歯ブラシはよごれを落としにくいので、歯みがきをするときに汚れを落とそうとして強い力で歯をみがいてしまうこととなります。力を入れて歯をみがくと、歯だけでなく歯肉も傷つけてしまいます。



③歯ブラシは使っているうちに、ブラシの部分に菌が増えます。菌が多い歯ブラシで歯をみがくと、口の中の健康によくありません。



④食べカスや歯垢をきちんと落としたり、せいけつな歯ブラシを使ったりするためには、歯ブラシを新しいものに交換することが大切です。歯ブラシの裏から見て、ブラシ部分の毛が横に出ているときは、長く使い過ぎ、1か月に1回は交換するようにしましょう。交換する日を決めておくと、忘れずに交換できます。

⑤歯ブラシを新しくしても、強い力でゴシゴシと歯をみがくのはよくありません。弱い力でやさしく、歯のあちこちに歯ブラシがとどくように細かくみがきましょう。



⑥歯をみがいたあとは、歯ブラシは水道水でいねいに洗ってください。そして、歯ブラシは、風通しのよいところでしっかりかわかします。



⑦みなさんは今日も朝ごはんや給食を食べたあとに、歯をみがいたことと思います。歯みがきをきちんとし、歯ブラシの使い方も気をつけてください。



1学期の歯科健診の治療状況

12月5日に2回目の歯科健診を行います。5組・1・3・5年生は、草地先生、2・4・6年生は、小田先生に診ていただきます。1学期の歯科健診の治療状況は、次のとおりです。治療が必要な人は、早目に受診しましょう。

