

# ほけんだより 11月

東和中学校  
2016. 11



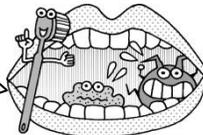
インフルエンザ対策と言えば？うがい・手洗いがすぐに思い浮かぶでしょうか。実は、歯みがきも有効だと知っていますか？

インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。もうすぐ感染症の季節。そろそろ予防にも本腰を入れましょう。

## いつもの歯みがき

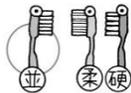
### セルフチェック

11/8はい歯の日。  
あなたの歯みがきレベルを  
確認しよう！



チェックしたら右へ

- 歯ブラシの毛の硬さはふつう
- 歯ブラシは1カ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている  
(テレビの音は聞こえるかな)
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく順番を決めている
- 歯と歯のすき間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



## 今月の保健目標

# かぜを予防しよう

### カゼ予防で大切なのは？



## 正しい姿勢で集中力アップ



## あなたの歯みがきレベルは・・・

チェックの数が**9～10個**

★★★★★

その調子！ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯科医さんに行ってケアしてもらえばバッチリ。

達人



チェックの数が**6～8個**

★★★★☆

みがき残しはないですか？鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。

上級



チェックの数が**3～5個**

★★★☆☆

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所にに応じて毛先を上手に使い分けましょう。

中級



チェックの数が**0～2個**

★★☆☆☆

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！

初級

