

2016, 6, 2
山添中学校
ほけんしつ

食べた後、歯みがきをしていますか？

「6月」雨がシトシト、ちょっぴり憂うつな季節を迎えます。

でも、雨の日には雨の楽しみがあります。そのひとつは、雨のしずくでより鮮やかにみえる紫陽花(あじさい)の花。色に変化する花として知られる紫陽花ですが、土が酸性だと、「青」、アルカリ性になると「ピンク」、土の違いで花の色が違うなんて自然はおもしろいですね。なかには、ハート形の紫陽花もあるようなので、見つけたら、ラッキー！



口の中の優等生は、わずか1人 (▽:)!! ガ-ン

先日の歯科検診結果、「むし歯なし・治療した歯もなし・かみ合わせ、歯並びOK・口の中の清掃状況もOK！」という子は、山添中学校で1名だけでした。

ほとんどの人は、むし歯がなくても、みがき残しがあったり、歯並びがよくなかったり、歯垢がついていたり、何らかの症状がありました。

給食の時間に、「食べたら歯をみがく」・「歯みがき剤をつけなくても、自分のだ液でみがける(だ液は細菌を洗い流す。)」ことを話しましたが、実行していますか？

食べたらみがくことは、だれでも知っているはず。実行するか、しないかで将来のあなたの口の中の健康状態が決まります。1人でも多く、口の中の優等生が増えることを期待しています。



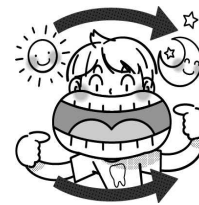
6月4日～10日まで 歯と口の健康週間！

歯みがきの基本編

- ☞ 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- ☞ 軽い力で
- ☞ 一カ所20回以上
- ☞ 小刻みに動かす
- ☞ 1本ずつみがく

20回

A君の口の中のタイムスケジュール



朝



おはよー

夜中は、だ液が少なくなるので、細菌たちには天国。ミュータンス菌の活躍で、朝起きたときには、歯垢が増えている。これは、口臭の元になるよ。



はみがきで、歯垢をしっかりとりのぞいて、口臭もふせよう！

昼



給食の時間

また、ミュータンス菌が酸を生みだすもとなる糖がはいってきた。ミュータンス菌は大喜び。



給食後のはみがきで、ネバネバした歯垢を取りのぞくこと。できないときは、せめてうがいうをする。歯垢は、水では流されないけれど、食べカスだけでも、取りのぞこう。

夕方

夕食の時間



食べるときは、一口30回以上、よくかんで食べる。しっかりかむと、歯や歯ぐきを酸から守るだ液がよくでるようになるよ。

ねる前



寝ている間は、だ液が減るので、細菌は増えてイキイキと活動。

だから、ねる前に特にしっかりと、はみがきをして、ネバネバした歯垢を取りのぞくこと！

おまけ

歯

ブラシでしっかりみがいても、どうしても残ってしまう歯垢。1日の終わりにはデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりとかきだそう。

