



段々と寒くなり、いよいよ冬が近付いてきました。冬は寒く、乾燥するため風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症の感染状況も増加傾向にある中、新しい生活様式のもと、十分に睡眠をとるなど規則正しい生活をして元気に過ごしてください。

🍁 歯科指導を行いました！

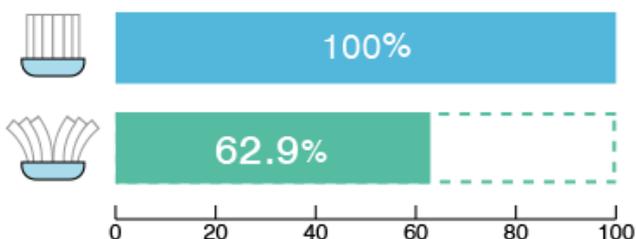
1・2年生を対象に、市の歯科衛生士の方に来ていただき、歯科指導を行いました。勉強や部活、習い事など毎日忙しい中学生の皆さんですが、丁寧に磨いて自分の歯を大切にしてほしいと思います。



🍁 歯ブラシについて

歯ブラシの交換の目安は月に1回です。歯ブラシの毛先が開くと、毛先が歯にきちんと当たらず、汚れが落ちにくくなります。歯ブラシのかたさは一般的にふつうのものがおすすめです。かための歯ブラシは歯垢を落としやすいですが、歯茎や歯を傷付けやすくなります。やわらかめの歯ブラシは歯茎から出血のある人も安心して使用できますが、歯垢の除去率は低くなってしまうため、より時間をかけて丁寧に磨く必要があります。毛先は平らで、ヘッドの大きさは小さめのものだと磨きやすいです。

歯ブラシの毛先の開き具合と
歯垢（しこう）除去率（%）

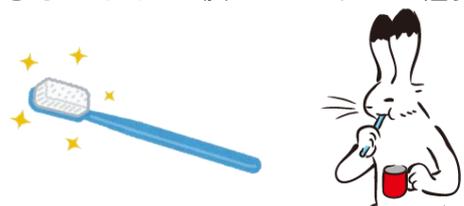


(公財)ライオン歯科衛生研究所調べ (日本小児歯科学会 1985)

★おすすめの歯ブラシ

- 毛のかたさ…ふつう
- 毛先…平らなもの
- 大きさ(ヘッド)…横が2~2.5cm程度

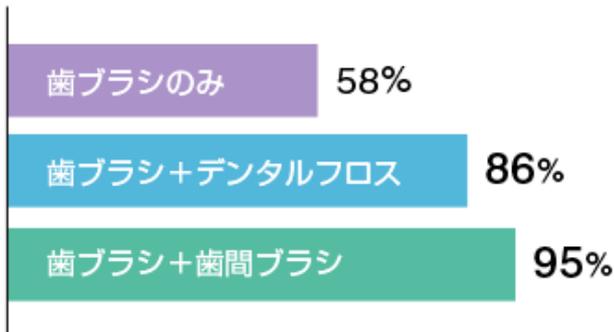
月に1回
交換しよう！



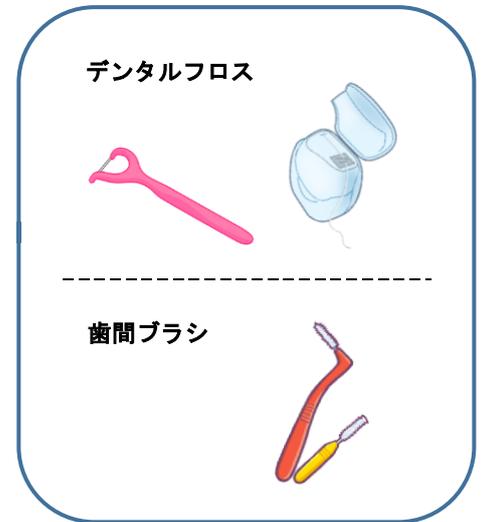
🍁 デンタルフロス(歯間ブラシ)

歯みがきをする際に、デンタルフロスや歯間ブラシは使用しているでしょうか？歯と歯の間は歯ブラシが届かない場合もありますが、デンタルフロスや歯間ブラシを使用すると、歯と歯の間の歯垢除去率を上げることができます。歯垢は口臭の原因にもなります。睡眠時は唾液の分泌が少なくなるため、特に夜歯みがきをする際に一緒に使用するのがおすすめです。

歯と歯の間の歯垢除去率



山本他 日歯周誌 1975年を改編



🍁 歯みがき剤について

歯みがき剤には歯垢をつきにくくしたり、歯みがきをした時に歯垢を落としやすくする働きがあります。歯みがき剤は1回1cm程度が目安です。歯みがき後のうがいは、過度に行ってしまうとフッ化物が落ちてしまうので、1回だけがよいそうです。また歯みがき後30分は飲食を控えましょう。

- ・うがいは1回
- ・1回につき1cm程度が目安



🍁 手軽にストレッチ！

勉強をしたり、動画を見たり同じ姿勢が続いていることはありませんか？また、寒くなると自然と体がこわばってきます。ぜひストレッチをして体をほぐしてください。肩凝りや腰痛、運動によるけがの予防にもなります。

<p>簡単な体操 肩の上げ下げ</p> <p>肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす</p> 	<p>ストレッチング 背中</p> <p>両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める</p> 	<p>ストレッチング 腰</p> <p>腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ</p> 
<p>マッサージ 首すじ</p> <p>親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする</p> 	<p>簡単な体操 首まわし</p> <p>首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす</p> 	<p>ストレッチング 上半身</p> <p>両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る</p> 