

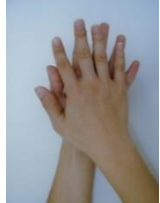






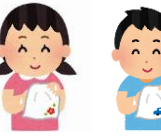


令和6年11月1日  
玉里学園義務教育学校  
保健室

11月7日は「立冬」。水の冷たくなる季節ですね。水が冷たくなると、手洗いがいい  
加減になってしまいがちです。手洗いは、感染症予防にとっても大切です。  
茨城県では、すでにインフルエンザの流行入りをしています。また、手足口病やマイコ  
プラズマ感染症なども増加傾向にあります。  
感染症予防のために、正しい手洗いと咳エチケットを続けましょう。



## じょうず て あら かた おぼ げんき す 上手な手の洗い方を覚えて、元気に過ごそう！！



① てのひらをしっかり。 	② 手のこうもわすれずに。 	③ 指の間をきれいに。 	④ つめを立ててごしごし。 
⑤ 親指にぎってぐりぐり。 	⑥ 手首もにぎってぐりぐり。 	⑦ 10数えるまですすごう。 	⑧ きれいなハンカチでふいてできあがり。 

## がつようか は ひ 11月8日は「いい歯の日」です

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡で  
チェックしてみましょう。歯垢が残っていたら、もう一度みがいてみましょう。



## 11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

<p><b>Step 1 「い」の口でチェック</b></p>  <p>歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目</p> <p>歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう</p> <p>歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識</p>	<p><b>Step 2 「あ」の口でチェック</b></p>  <p>奥歯の溝</p> <p>毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう</p>	<p><b>Step 3 舌で歯を触ってチェック</b></p>  <p>ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン</p> <p>前歯の裏側 奥歯の後ろ</p> <p>歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ</p> <p>歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう</p>
--	---	--

# ほけん通信。

## 歯肉の状態をチェックしてみよう

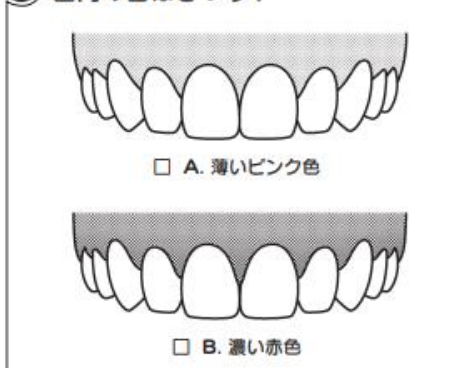
指導 おおくば歯科医院 院長 鈴木 裕紀 先生

歯磨きが不十分だったり甘いものを食べ過ぎたりすると、たまった歯垢から細菌が増えて、歯肉炎を発症します。皆さんの歯肉はどんな色や形をしていますか？鏡を見て観察してみましょう。赤く腫れていたり出血を起こしたりする人は、歯磨きや食習慣の見直しが必要です。

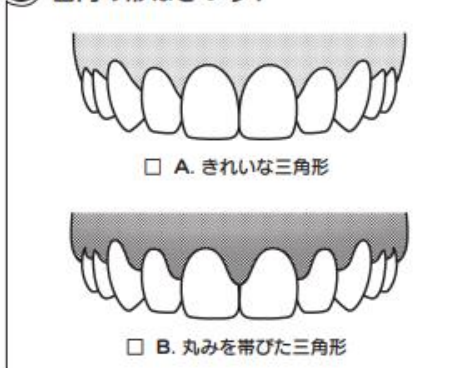
### 歯肉炎のチェックポイント

※1つでもBにチェックがつく人は、歯肉炎の可能性あります。

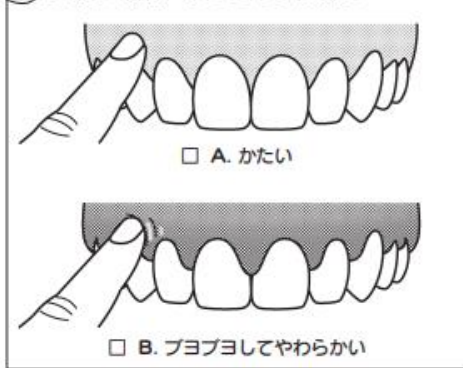
#### ① 歯肉の色はどっち？



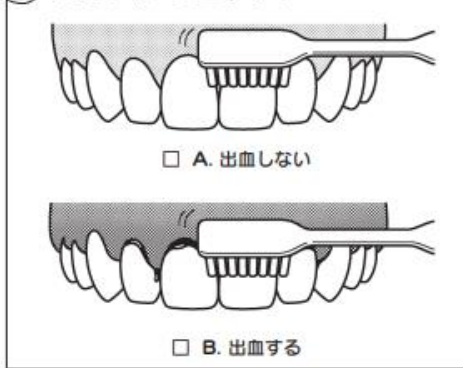
#### ② 歯肉の形はどっち？



#### ③ 歯肉に触れるとどんな感触？



#### ④ 歯磨き中に出血する？



### 歯肉炎かな？と思ったら

軽度の歯肉炎は、丁寧な歯磨きや食習慣の見直しで自分で治すことができます。

#### ① 歯垢がたまりやすい場所を丁寧に磨く

歯と歯肉の境目

歯と歯の間

歯の裏側

歯ブラシが届きづらい部分には、デンタルフロスを使ってみましょう。

#### ② 間食を見直す

間食はできるだけ砂糖が少ないものを選びます。

甘いものはだらだらと食べないようにします。

#### ③ 毎日のセルフケアと定期的なプロケア

セルフケア

プロケア

- ・毎日の丁寧な歯磨き
- ・定期的検診、歯磨き指導
- ・歯の清掃、フッ素塗布

自分で毎日の歯磨きを丁寧に行い、定期的に歯科医の検診や予防処置を受けましょう。