

# ほけんだより11がっ

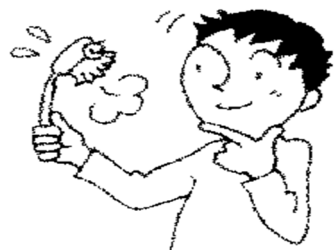
令和2年11月6日 とよみ小学校 保健室

## 11月8日は「歯」の日

みなさんは知っていましたか？そして、みなさんの歯は健康で、いい歯ですか？いつまでも、いい歯であるためには歯みがきだけでなく毎日の生活リズムも大切です。規則正しい生活をして健康で丈夫な歯にしてくださいね♪

いい歯であるためには3つの「前」がポイント！

その3つの「前」とは・・・？



### その1 みかく前

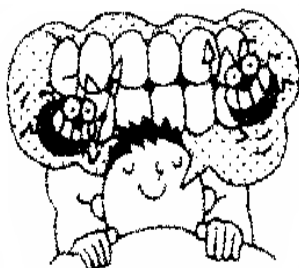
みがく前にハブラシをチェックしましょう。

同じハブラシを長く使っていると、毛先が開いて弾力もなくなり、正しいみがき方をしても、汚れは落ちません。2ヵ月に1回はハブラシの交換をしましょう。

### その2 ねむる前

バイキンは眠っている間にふる！

寝ている間は、つばが出るのが少ないため、むし歯になりやすいです。寝る前の歯みがきは、とくに、しっかりとみがいて下さい。



### その3 いたくなる前

いたくなるころには、むし歯がかなり進んでいます。いたくなる前に定期的にチェックしてもらうことが大切です。また、半年に1回は歯医者さんへ行き、歯が健康かどうかチェックしてもらいましょう。



## ウイルスが体に入ってくるのを防ごう

かぜやインフルエンザのウイルスが体に入ってくる道すじは、「飛沫感染」と「接触感染」です。

### 飛沫感染 (ひまつかんせん)

くしゃみやせきをしたときに  
出るしぶきには、ウイルス  
が混じっていて、それを  
吸い込んで感染します。



### 接触感染 (せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物な  
どにさわった手で、口や  
鼻などにさわること  
で、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、「手洗い」「うがい」が基本です。

### 手洗い

手は、せっけんをつけて

- ①手のひら→②手の甲
- ③指先、つめの間
- ④親指→⑤手首

の順に洗い、最後は水ですっきり洗って、洗い流し清潔なタオルやハンカチでふきましょう。



### うがい

うがいをするタイミングは

- ①外から帰ってきたとき
- ②人混みの中に入ったあと
- ③空気が乾燥しているとき
- ④食後 などです。

上を向いて、のどの奥までしっかりうがいをして、口やのどについたウイルスを洗い流したり、ウイルスの力を弱めましょう。



## 歯ッピーとよみっ子★めざせ！ むし歯0！

### むし歯の治療は終わりましたか？

むし歯の治療がまだの方は、早めにむし歯を治療しましょう。むし歯は自然に治るものではありません。

すでに治療が終わっている子は、「治療報告書（オレンジのカード）」を保健室に提出してください。

とよみっ子みんなが健康なお口になれるといいですね！

