

ほげんだよりの月

令和2年10月30日(金)
丹波小学校 保健室

11月8日は「いい歯の日」となっています。毎日行っている歯みがきを見直す良い機会ですよ。今月は口の中の健康を意識して生活してみましょう。

みんなが使っている歯ブラシ、交かん時期では？



自分の歯ブラシをチェックしてみよう！

あてはまっていたら交かん時期かも…。

ブラシの毛先がひらいている

使いはじめてから1ヶ月以上たっている

ブラシがへたってくるので、毛先が開いていなくても、使いはじめてから1ヶ月を目標に交換

しましょう。1ヶ月以内なのに毛先が開いているようなら、力の入れすぎかもしれません。み

がき方も要チェックです。

正しい歯のみがきかた

① 歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てる

こうりつよく歯こうをおとすことができます。

② 小さく動かす

1~2本の歯をめやすに歯ブラシを小さく動かします。

1カ所20回以上みがきましょう。

③ 軽い力でみがく

強い力でみがくと歯ぐきをきずつけてしまいます。



歯こうってなあに？

歯の表面について「細菌」のかたまりです。1mgの歯こうに約1億個以上の細菌

がいて、これがむし歯や歯ぐきの病気につながります。歯について歯こうは、うがいた

けでは取りのぞけません。だから！毎日の歯みがきが大切なのです。



なんで「コロナウイルス」っていうの？

コロナウイルスは、1968年にみつけられたウイルスです。王冠のような形をしていた

ため、ラテン語(ヨーロッパで使われている言葉)で「王冠」という意味の「コロナ」をとって

「コロナウイルス」という名前になりました。

新型コロナウイルス感染症にかかるまでの期間は、1日から14日といわれており、く

しゃみやせきをしたときに飛んでくるつばから感染したり、手すりやタオルなどを通して

感染したりします。

人と距離をたもつ マスクをつける 手洗いをする

この3つをしっかりと行うようにしましょう。