



11月11日に、保健集会で、かむかむクラブさん（歯科衛生士さん）による歯みがき指導が行われました。歯が真っ赤になった児童もいて、今までの歯みがきではしっかりとみがけていないことがわかりましたね。

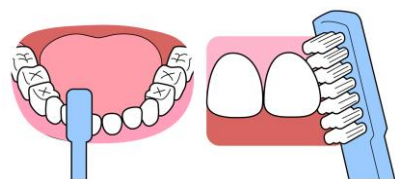
かむかむクラブさんからは、「3・4年生は乳歯から永久歯に交換する時期です。噛む力が低下してしまう時期でもあるので、かむ回数を多くして食べるようにしてください。」「5・6年生は歯肉炎になりやすい時期のため、特に前歯の部分の歯みがきに注意をしてください。」などのご指導をいただきました。

保健集会で習ったていねいな歯みがきが、学校でもお家でも毎日できているでしょうか？学んだことをふり返り、おうちの人とみがき残しがないか、チェックしてみてください♪

☆復習してみよう！☆

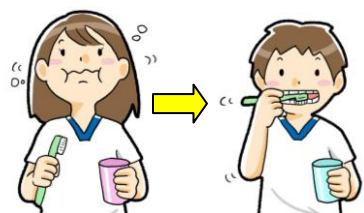


①前歯はたてみがき！



前歯に多くみがき残しが見られました。歯ブラシをたてにして、細かくみがくようにしましょう。

②ぶくぶくうがいをしてから歯みがき！



小学生は口の中が変化の大きな時期（歯の生え変わりやかみ合わせの変化など）なので、ぶくぶくうがいをしてから歯をみがく習慣ができると口の中がきれいになり、むし歯予防になります。

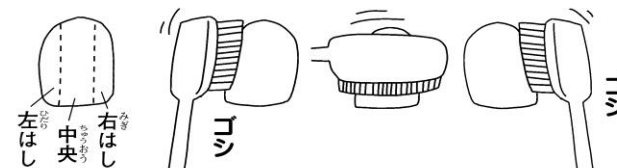
③歯みがき後に、歯を舌でなめて歯垢が落ちているか確認！



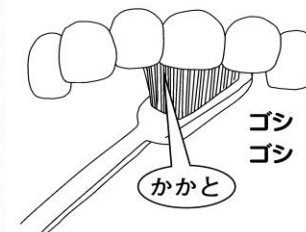
歯垢を確認する方法は3つありましたね。1つ目は、鏡を見て目で確認する方法。2つ目は、歯を染めて赤く見せる方法。3つ目は、舌で歯をなめてつるつるしているか確認する方法。ぬめぬめしていたら、歯垢がついているということです。

☆みがき方のポイント☆

前歯・犬歯のみがき方



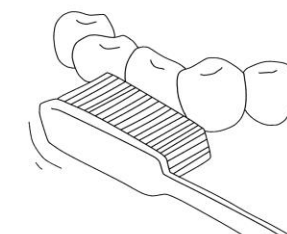
前歯をみがくときは、中央の部分と左右のはし（歯と歯の間）の部分の3つにわけてみがきましょう。中央は、歯ブラシを横にして、軽い力で毛先を動かします。左右のはしは、歯ブラシを縦にして毛先を当ててみがきましょう。



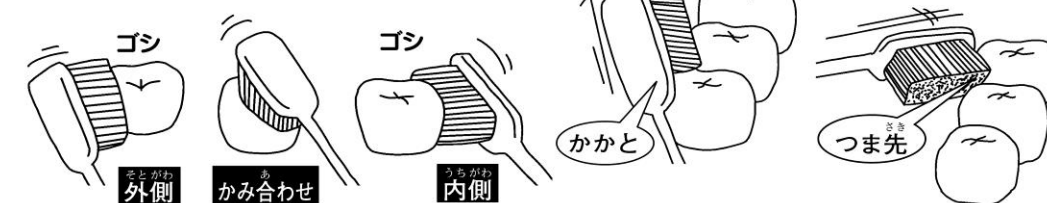
前歯の裏側のくぼんでいる部分は、毛先のかかとの部分（後ろ側）を当ててみがきましょう。

犬歯の外側をみがくときは、前歯をみがくときと同様に、中央の部分の横みがきで、歯と歯の間の部分を縦みがきでみがきましょう。

犬歯は、前歯より丸みがあり、毛先を当てづらいので、鏡を見ながらしっかりと毛先を当てて、みがきましょう。

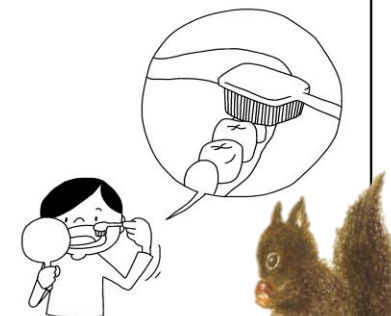


おく歯のみがき方



おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より高さが低いため、毛先がうまく当てられずに、みがき残してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横から入れると、毛先を当てることのできるの、きちんと当ててみがきましょう。





保健集会の様子



かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

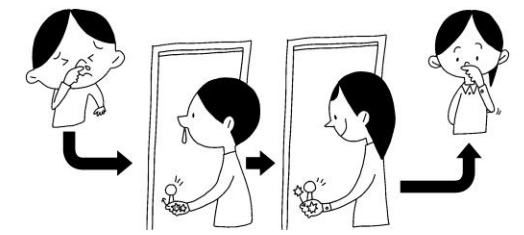
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



インフルエンザ、早めの流行入りです！！

インフルエンザが全国的な「流行シーズン入り」となったことが、厚生労働省から発表されました。インフルエンザにかからないためにも、学校でも感染予防に努めてまいります。ご家庭でもご協力をお願いします。

かぜとインフルエンザのちがい

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37～38℃未満の熱	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	左の「かぜ」の症状に加えて、足こしの関節に強い痛み、だるさ、寒気がするなど
治るまで	数日（一定ではない）	7～10日くらい（症状が出てから5日たち、熱が下がってから2日過ぎるまでは登校停止）

かぜやインフルエンザを予防するには？

