

# ほけんだより 6月

令和4年  
6月11日  
小樽双葉高校  
通信制課程

高校生活は勉強だけでなく、行事（特別活動）などを通じて多くの人と関わりを持つことができます。全員が「思いやり」の気持ちを大切に、有意義な高校生活にしましょう。



## 「歯と口のほけんだより」

みなさんに、歯とお口の健康について興味を持ってもらうために「歯と口のほけんだより」を発行します！！豪華2本立て☆

### 「はみがきの目的」⇒むし歯や歯周病から守るため

むし歯とは…むし歯菌が作る「酸」によって歯が溶かされ、穴が空いてしまう疾患。

歯周病とは…歯周病菌により、歯のまわりの組織（歯茎や歯茎の中の部分）に炎症が起こる病気。

どちらも、食べかすが原因！！…だから、歯をみがこう！！

### 「正しいはみがきの方法」

- ◎ 全体を磨く意識ではなく、1歯ずつ丁寧に磨く
- ◎ 磨きたい部分にハブラシをあて、優しく細かく動かす
- ◎ ハブラシは、ヘッドが薄くて小さめのものを使う
- ◎ 研磨剤が入った歯磨き粉は、週1回程度に
- ◎ 寝る前は5分以上磨く

もっと詳しく知りたい人は、保健室まで！！

動画等で解説します！！



## 意外に重要 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがき方** × **歯ブラシの質**。



はみ出してない？

意外に重要な

のが「歯ブラシ

の質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。



1カ月も経た

なうちに毛先

が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

あれ？  
もしかして、くち臭い…？

それ、**舌苔**のせいかも



舌をベーツとしてみてください。きれいなピンク色ですか？もし黄色っぽいものがついていたら、「舌苔」がたまっています。

舌苔は、口の粘膜の細胞がはがれ落ちて舌にたまり、腐敗したものです。なんと、口臭の原因の60%がこの舌苔なのです。

口臭を防ぐために、歯みがきと一緒に舌苔も掃除しましょう。

舌苔掃除のポイント

- ① 一番たまっているのは朝起きたとき。朝の歯みがきで掃除しましょう。
- ② 専用のブラシを使うと効果的！ 口を大きく開けて「あっかんべー」し、ブラシで奥から手前に、なでるように掃除します。舌の粘膜を傷つけないように“やさしく”を心がけて。

きれいな舌 & フレッシュな息で自信を持って学校生活を送りましょう！

