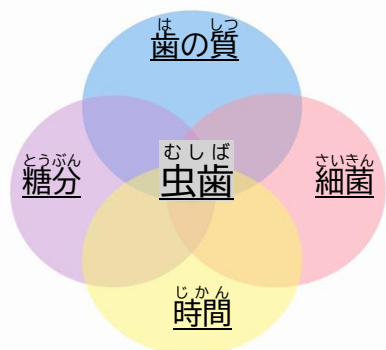


暑い白や涼しい白が交互にやってくるこの時期、寒暖差で体調を崩す人が増えてきた印象です。同時に、先月半ばからコロナも少しずつ流行り始めています。気温に応じた服装の調整や、感染症対策をしっかりと行い、健康第一で過ごしましょう！

はみがき頑張ろう！歯を大切に

今月号は、別の内容にする予定でしたが、急きょ歯みがきのお話に変更しました。というのも、先日学校に届いた、神奈川県の中学生の歯科健診の結果で、愛川町の中学生は県内で最も虫歯率が高いことが判明したからです…。かなり残念な結果となってしまいました。毎日の歯みがき、見直してみましょう

～1 虫歯ってどうやってできるの？～



虫歯は、口の中にある「ミュータンス菌」と呼ばれる虫歯菌が、食べ物や飲み物から「糖」を取り込んで「酸」を作り、酸が歯を溶かしてしまうことで起こります。口の中に酸がとどまる時間が長いほど、虫歯は進行し、歯に穴があく状態になって、痛みが出ます。



～2 虫歯になりやすい習慣

- ・間食が多い
- ・時間をかけてだらだら食べる
- ・歯を磨かずに寝てしまうことがある
- ・甘いものやジュースをよく口にする
- ・食後の歯みがきをしない

※間食が多かったり、だらだら食べをしたりすると、口の中が酸性になる時間が増え、虫歯になりやすくなります。

～3 虫歯を防ぐためにできること～

- ① 丁寧な歯みがき！
特に、寝る前の歯みがきは大切です。歯ブラシだけでは落としきれない、細かい汚れもあるの、歯間ブラシやフロスも使いましょう。
- ② 食生活の改善
虫歯のえさとなる甘いものやジュースを控え、間食やだらだら食べをしないようにしましょう。
- ③ 定期的に歯医者さんへ！
定期的に歯科医院を受診し、虫歯の早期発見や治療・歯のクリーニングを行うことが大切です。

～4 上手な歯みがきのポイント～

- ① みがき残ししやすいところを意識する！
・歯と歯の間 ・歯が凸凹しているところ
・奥歯のみぞ ・歯と歯ぐきの間 など
- ② 軽い力でシャカシャカと！
力強くゴシゴシ磨くのではなく、軽い力で小刻みにブラシを動かします。
- ③ 月に1回を目安にブラシの交換を！



給食の後は歯みがきしよう！

給食後、みなさんは歯みがきをしていますか？
歯みがきは毎食後に行うものです。給食後も歯磨きの習慣が身につくよう、クラスでも声をかけ、みんなで歯の健康を意識していきましょう。