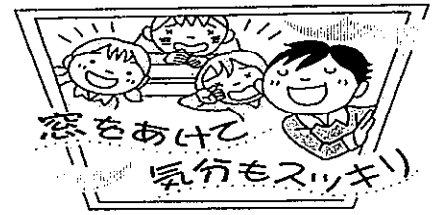


# ほけんだより 11月

平成28年10月31日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦幼稚園

インフルエンザ対策と言えば？うがい、手洗いがすぐに思い浮かぶでしょうか。実は歯みがきも有効だそうです。

インフルエンザウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのだそうです。もうすぐ感染症の季節です。そろそろ予防にも本腰を入れましょう。



## 大切なのは「いい歯」の他にも・・・

今、全国的に見ると、幼稚園児や小学生の虫歯は減っている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気の異常が増えているそうです。

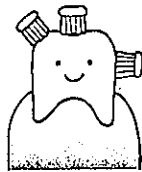
「いい歯」はもちろん、いつまでも「いい歯と口」でいられるように、歯みがきの習慣や、おやつは時間を決めて食べるなど、普段から気をつけていきたいですね。



## 仕上げみがきのポイント

### <みがき方のポイント>

- ◆直角に歯ブラシを当てる  
歯の面にまっすぐ歯ブラシを当て、小刻みにやさしくみがいてください。



- ◆1か所20往復  
歯垢はなかなかとれません。特に歯と歯の間や、歯茎と歯の境目などは、ていねいにみがきましょう。

### <みがきにくい部分のポイント>

#### 前歯

唇と歯茎をつないでいる筋に歯ブラシが当たると、子どもが痛がります。人差し指で筋を守ってみがきましょう。



#### 奥歯

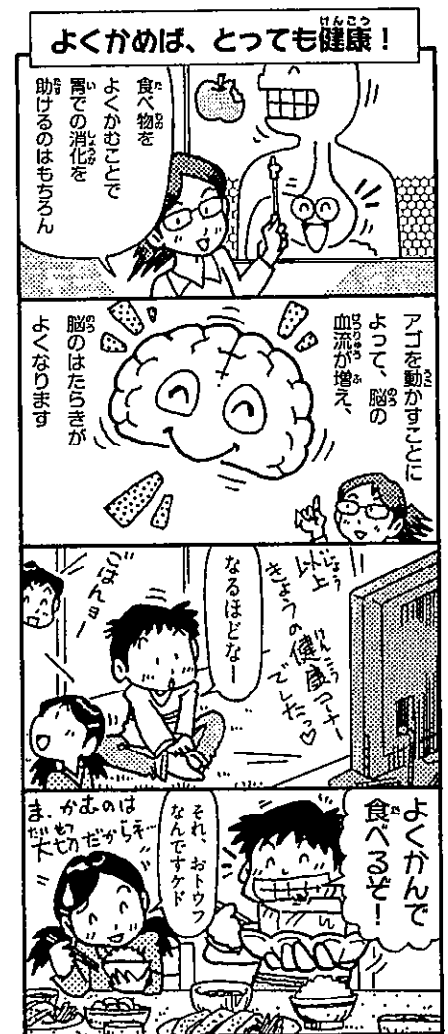
奥歯の溝は歯垢がたまりやすい部分です。奥から前にかき出すようにして汚れをとってください。

### <仕上げみがきを楽しくするポイント>

- ◆歯みがきにあわせて歌を歌ったり、数を数えて「楽しい」と感じる雰囲気を作ってあげましょう。



- ◆歯みがきの時間を決めて、歯みがきを習慣化しましょう。
- ◆みがいた後は、たくさん誉めてあげましょう。



## カゼ予防で大切なのは？

