

6月のほけんだより



本校学校歯科医
西野歯科医院
西野 宏先生から
保護者のみなさまへ
メッセージをいた
だきましたので掲
載します。



「たかが歯ブラシ、されど歯ブラシ」

みなさん、こんにちは。学校歯科医の西野です。

新型コロナウイルスが日本に上陸して早2年半が経とうとしております。最近では明るい話題もチラホラと聞くようになりましたが、この間私たちの生活は大きく変わってしまいました。学校での、「ブラッシング指導」の授業も2年間できませんでした。しかし、悪いことばかりではありません。皆様は健康の大切さを身にしみて感じたのではないのでしょうか。これを機会に今一度「お口の健康」も考えてはいかがでしょうか。お口の病気は万病のもとです！

「毎食後、必ず歯を磨いています。」と言う方も、お口の中を見ると、磨き残しがたくさんあり、肝心なところが磨けていないことがあります。なぜでしょう??問題は歯ブラシにありました*)。ドラッグストアなど日用品を販売しているお店では、必ず歯ブラシ売り場が設けられており、数多くの種類が並んでいます。テレビでも歯ブラシのCMを多く見かけます。しかし私がお勧めする歯ブラシは極めてシンプルです。高価な歯ブラシは、必要ありません。

1. 歯ブラシ選びの基本

ハンドル（柄）はストレート

柄が曲っていると、みがきやすい所とみがきにくい所ができてしまいます。

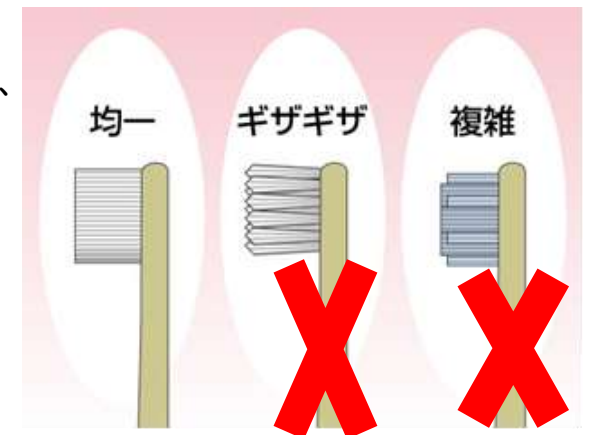
植毛部（ヘッド）は小さめ

お口の中は狭いためヘッドが大きいと隅々までブラッシングできません。目安は親指幅または上の前歯2本分です。



歯ブラシの植毛部は平らなもの

ブラッシングは毛先を使って行うため、植毛部が平らに揃っているものが良いでしょう。



歯ブラシの毛はナイロン製を

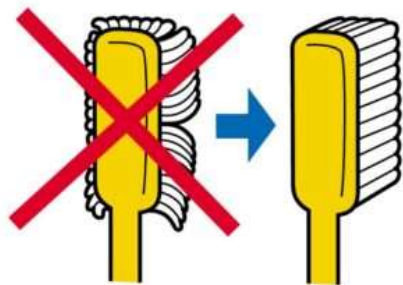
最も使いやすいのは、硬さや長さが自由に加工できるナイロン製です。豚毛などを好む方もいますが、植毛部が大きく、不潔になりやすいのでお勧めできません。

歯ブラシの毛の硬さ

歯や歯肉が健康な方は「ふつう」で十分です。「硬い歯ブラシでゴシゴシしないと磨いた気がしない」と言う話をよく聞きますが、歯肉や歯を傷つける可能性があるので注意しましょう。



このような歯ブラシを使用すると、歯肉を傷つけてしまうだけでなく、清掃効果も著しく減少してしまいます。しかし、最近の歯ブラシは材質が向上し、**右図**のようになかなか毛先が開きません。



しかし、毛先が開いていなくても、ひと月もしないうちに**毛先の腰、弾力性が弱くなって、思うようなブラッシング効果が得られなくなります**。時間をかけて磨いているのに、きれいに汚れが取れていない理由のほとんどがこれです。見た目は悪くないのでちょっともったいないような気がしますが、毎月決まった日に、新しい歯ブラシに交換するのが良いでしょう。だからと言って、不適切な激安歯ブラシを使っているのはダメです。歯ブラシは毛先の腰が命です。是非かかりつけの歯医者さんで相談してみてください！！

3. 電動歯ブラシについて

電動歯ブラシは、歯磨きをサポートする機械です。適切に用いれば、短時間で効率的に歯を磨けるので、とても有用ですが、扱いが難しく、歯や歯肉を傷つけてしまうことがあります。またCMなどの宣伝文句に踊らされ、使っているだけで磨けているつもりになり、肝心な部位がきれいになっていない事がよくあります。また交換ブラシが高価なため、交換時期を過ぎた不適切なブラシを使い続けている方が多く見受けられます。しかし手の不自由な方、高齢者の方などにはとても有効な手段と言えるので、お試し下さい。その際はかかりつけの歯医者さんで使い方を相談する事をお勧めします。

以上長くなりましたが、「たかが歯ブラシ、されど歯ブラシ」でした。

*) うまく磨けない理由は歯ブラシ以外にもあります。

**) 「歯磨き」「ブラッシング」という言葉を頻繁に用いていますが、「歯ブラシする」と言う人もいますね……。言葉としては適切ではありません。

保健室よりひとこと



毎日使っている歯ブラシ。確かにテレビでも歯ブラシのCMを多く見かけます。お店にもたくさんの種類の歯ブラシがあり、みなさんも迷われた経験があると思います。今回、タイトルにもあるように「たかが歯ブラシ、されど歯ブラシ」納得できました。その中でも、先生の言われている「私がお勧めする歯ブラシは極めてシンプルです。高価な歯ブラシは、必要ありません。」この言葉にさすがしさとともに納得！！しました。次回また機会がありましたら、歯磨き粉についてお伺いしたいと思います。



歯みがきカレンダーについて お願い

今年の「歯と口の健康週間」の全国的な取り組みのスローガンは「いただきます 人生100年 歯と共に」です。

ご家庭での食事やおやつを取り方、歯みがきの様子（歯ブラシの使い方、磨いている時間）などを見てあげてください。歯磨き習慣をつけるために「歯と口の健康週間」の間「歯みがきカレンダー」の取り組みをします。ご家庭でのご協力をお願いします。

歯科検診の結果、むし歯は減ってきていますが、歯列や歯のかみ合わせ、歯肉炎を起こしている児童が増えています。近年、柔らかい食べ物が増え、昔に比べて噛む回数が減ってきていることが大きな原因の一つと言われています。たくさんかまないといけな食べ物を「めんどくさい」といって嫌う子もいるそうです。

よく噛むと歯や歯ぐきを丈夫にし、唾液をたくさん出します。体にとって良いことばかりです。

噛みごたえのある食品



ごぼう れんこん しいたけ キャベツ いらりこ



（児童用）

令和4年度 原小学校・保健室

ほけんだより 6月

梅雨の空は、どんよりしているけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、とてもきれいですね。じめじめして気持ちがふさがちですが、6月の「きれい」や「ステキ」をたくさん見つけてみましょう。そして晴れた日には外でしっかり体を動かしましょう。

【生活目標】 雨の日の過ごし方を考えよう

雨が降ると休けい時間に外で遊べないので、廊下や階段を走って遊んでいる人をよく見かけます。湿気が多く、とても滑りやすくなっているの、人とぶつかりそうになったり、転びそうになったりして、ヒヤッとすることがありませんか？
大げがをしたり、させたりする前に『廊下や階段を走らない』約束を思い出してくださいね。



プールがはじまります！

プールに入る前に注意すること



耳・鼻・目の病気がある人は治療しておく

つめを切っておく、耳そうじをする、前の日はよくねる



からだの調子が悪かったら、先生に伝える

プールでうつりやすい病気

■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。

■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。
▷予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。



今月の
保健目標

歯を大切にしよう。



どっちがむし歯になりやすい？



- ① おやつは、一日中、何回かに分けて食べる。
- ② おやつのは数は少ない。

- ① ジュースやイオン飲料をよく飲む。
- ② ジュースより水やお茶を飲むことが多い。



- ① 歯ブラシをギュッギュッと力強く動かした方が歯の汚れがとれる。
- ② 歯ブラシを軽く小刻みに動かした方が歯の汚れがとれる。

- ① 歯ブラシは、長く大切に使う。
- ② 歯ブラシは、毛先が開いてきたらすぐ取り替える。

6月4日～10日 歯と口の健康週間



～はとくちのけんこうしゅうかん～

今年のスローガンは「いただきます
人生100年 歯と共に」毎日ちゃんと歯を
みがけたか「歯みがきカレンダー」をつけてチェック
しましょう。

みがけた日はすてな色をぬって下さい。