

ほけんだより

がつごう
11月号



R4. 11
おおすちゅうがっこう
大洲中学校
やかんがっこう
夜間学級

11月に入り、朝晩が急に寒くなりました。空気も乾燥してきて、冬が近づいていることを感じます。これから冬に向けて心配されるのが、インフルエンザとコロナウイルスの同時流行です。インフルエンザもコロナウイルスも症状の違いがないため、検査をしない限り区別が付きません。引き続き「手洗い」「人込みでのマスクの着用」「部屋の換気」を忘れずにしましょう。



知っていますか？ Do you know?

歯みがきで口の中をきれいにしておく

コロナやインフルエンザ、かぜなどにかかりにくい



If you brush your teeth and keep your mouth clean, you will be less likely to catch coronavirus, flu, colds, etc. 刷牙保持口腔清洁 不易感染新冠、流感、感冒等。

ポイントは、口の中の細菌の数を減らしておくことです。歯の表面の白くネバネバした歯垢

は、細菌のかたまりです。感染予防

には、この白いネバネバした歯垢を

歯ブラシできれいに掃除することが

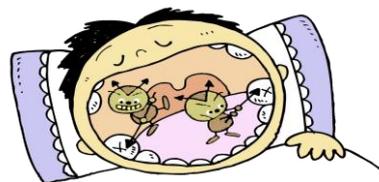
大切です。雑に何回もみがくよりは

一日一回（特に寝る前が効果的）、

丁寧にみがく方が効果的です。

一度歯みがきで減らした細菌の数は、もとの数まで増えるのに48時間かかります。

ぜひ、夜寝る前の歯みがきは、丁寧にみがくようにしてください。

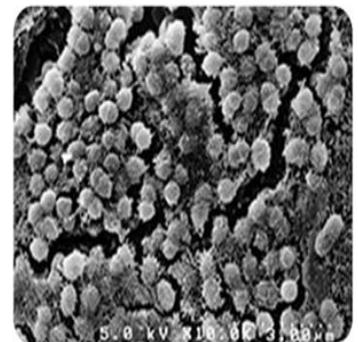


たった0.001gの中に

1億（100,000,000）個

以上の細菌がすんでいます。

歯垢の拡大写真

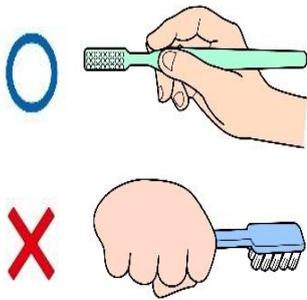


電子顕微鏡 倍率10000倍

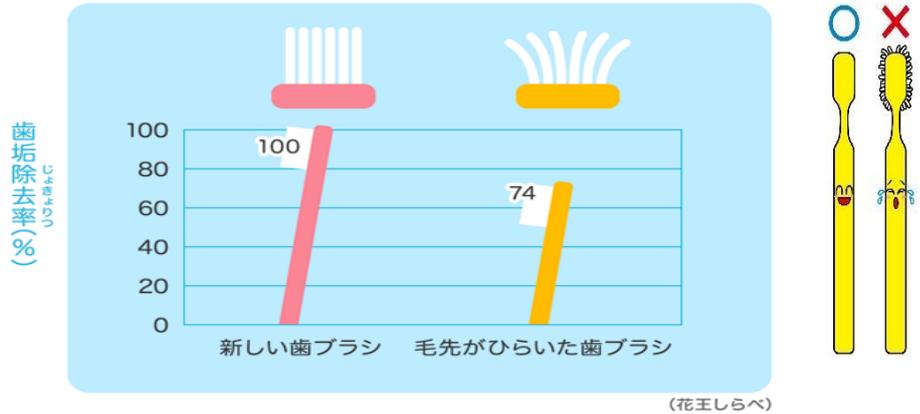
ブラッシングで、歯をきれいにしよう！ Clean your teeth with brushing!!



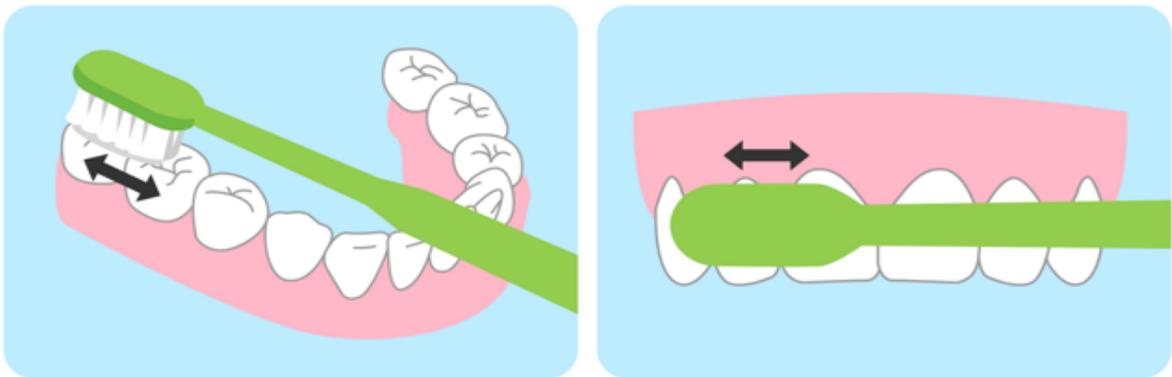
歯ブラシの持ち方



歯ブラシの開き具合と歯垢のおちる割合



歯のみがき方



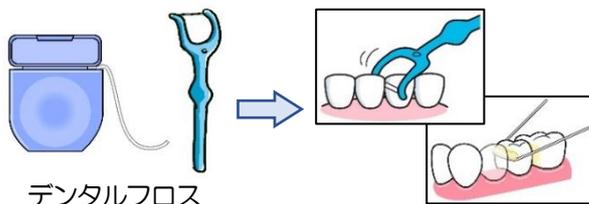
むし歯になりやすい奥の歯から順に、1本1本ていねいにみがきましょう。やさしい力で毛先を歯にきちんと当てて、小さく歯ブラシを動かしましょう。



先生からの
アドバイス

歯間は、デンタルフロスできれいにしましょう

Clean the space between teeth with dental floss.



デンタルフロス

定期健診に行きましょう

You should go for
regular checkups.

