



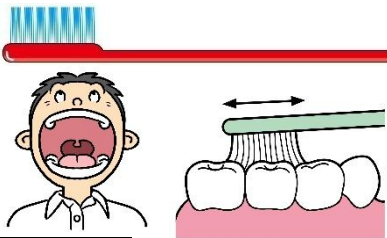
令和7年11月5日
 燕市立吉田中学校
 保健室 本間伸・小山

春からマイコプラズマ肺炎や新型コロナウイルス感染症、百日咳等で咳が長引いている人が多くみられました。そして、10月後半から市内でもインフルエンザによる学年閉鎖が聞かれ、いよいよ冬の感染症流行シーズンの到来です。「あける（窓・換気扇）」「ふさぐ（くしゃみ・咳）」「洗う（手）」＋（プラス）「がっつり食べ」「しっかり寝て」「適度な運動」で身体を温め、免疫力もアップさせていきましょう。

11月8日は、「いいはの日」です。皆さんは、いい歯をキープできていますか？歯をみがいたら、鏡で3step 歯みがきチェック！を行い、歯垢が残っていたらアドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。



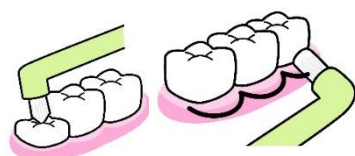
3step で歯みがきチェック

「い～」の口でチェック		「あ」の口でチェック	舌で歯を触ってチェック	
				
歯と歯の間	歯と歯ぐきの境	奥歯の溝	前歯の裏側	奥歯の後ろ
歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かす！	歯ブラシのあてる角度は、斜め45度を意識する！	毛先を垂直にあてることを意識して小刻みに動かす！	歯ブラシを縦にして上下に動かす！	歯ブラシの先端の毛先をあててみがく！

みがき残し場所別 おすすめグッズ 番外編

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ・デンタルフロス



歯間ブラシは、すき間が開いているところ、デンタルフロスはさらに細いすき間に使用。

歯肉の痛みが気になる時は

歯ブラシの硬さチェック



かためを使っている場合は、力加減に気をつけ口の中を痛めないように注意！

