

世羅町で新型コロナウイルス感染症の感染が確認されました。新型コロナウイルス感染症は誰だっっていつだっって感染する可能性があるのです、恐れずに、でも油断せずに予防に努めましょう。予防の基本は、「手洗い」「マスク」「換気（3密を避ける）」「生活習慣を整える」です。引き続き、朝の検温と健康チェックへのご協力をお願いします。



また、朝晩の寒さと日中の暑さの差が激しく、熱が出たり、鼻水やせきが出たりしている子が増えているようです。「寒いと着る・熱いと脱ぐ」など衣服で調節しながら体調を整えていきましょう。



たいへん！たいへん！歯みがきはだいじょうぶ？

歯科検診がありました。

結果は、むし歯になっている人より、歯垢（プラーク）がついている人がたくさんいました。

むし歯が見つかった人が29人、

歯垢がついていた人が41人です。

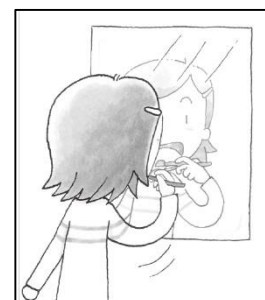


しかし、歯垢は歯みがきで取れます。歯垢がたくさんつきすぎると歯石になり歯医者さんで取ってもらわなくては取れなくなってしまいます。



かがみで自分の歯を見よう

歯垢がついていませんか。どこについていますか。歯垢が取れる歯みがきをしましょう。低学年は、大人の人に仕上げみがきをしてもらうこともいいですね。



歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイントは？

① 私は歯かせ。みんなは「歯科検診の結果のお知らせ」を確認したかな？

② 「異常なし」だった人はその調子！
しかし！ こんなことが書いてあった人は注意が必要だ！

「歯垢(プラーク)がついています。」
「歯ぐきに炎症があります。」

③ 毎日の歯みがきだ！
でも大丈夫。軽いうちなら元の健康な状態にもどる可能性があるんだ。そのために大切なのが…

- ### 歯みがきのコツ
- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
 - ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
 - ✓ 小刻みに動かして1～2本ずつみがく

- ### 歯みがきをする時間
- ✓ ごはんやおやつを食べたあと
 - ✓ 夜寝る前
 - ✓ 朝起きてすぐ
- 寝ている間に増えてしまった細菌をうがいで流すだけでも○

さらなるポイントでむし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ



ほかにも……

- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯 など

それぞれの歯並びに合わせた歯みがきが大切！



……など、工夫をして歯をみがこう！

歯ブラシはどうですか？



生活チャレンジ週間の結果（9月）も

歯みがきのパーフェクトの人は82%、
朝食パーフェクトの人は98%、
早起きパーフェクトの人は86%、
ストップ9パーフェクトの人は88% で

歯みがきは苦戦しています。10月のチャレンジ週間は、来週の12日からです。パーフェクトをめざし、歯みがきの習慣をつけましょう。