

# ほけんだより



令和3年11月4日

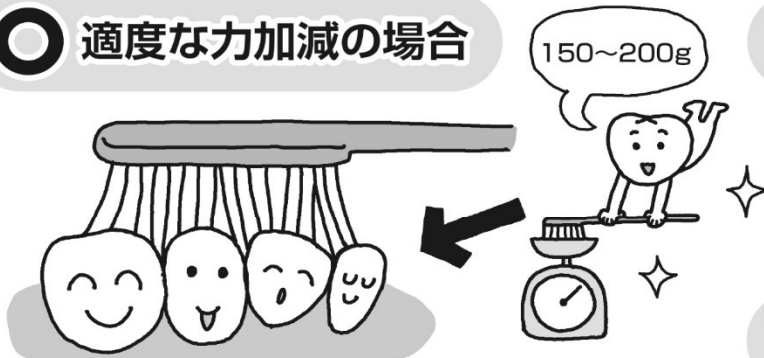
合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

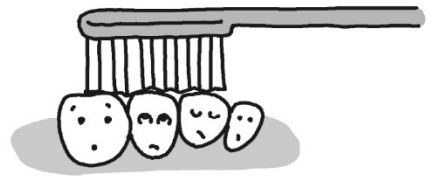
## 11月8日は「いい歯の日」

### 歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合



× 力が弱すぎる場合



× 力が強すぎる場合



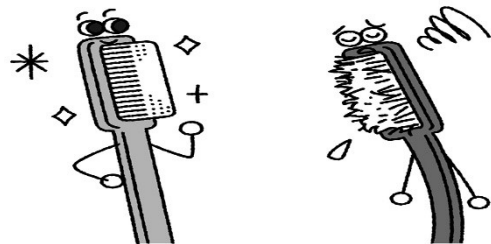
歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

新型コロナウイルス感染症に対する熊本県のリスクレベルが3に下がって約3週間。感染状況も落ち着いてきているので、給食後の歯みがきを再開します。みがきたい人は歯ブラシ・コップを持ってきて、水道付近が密にならないよう気をつけてみがいてください。

歯ブラシを持ってくる前に

### 歯ブラシチェック!!

歯ブラシの先が開いていると、歯垢がきれいに落とせません。確認して、開いていたり、傷んでいたら新しい歯ブラシと交換を!



### ○●○トイレをきれいに使っていますか? ○●○

本校のトイレは4月に開校したばかりで、新しく、とてもきれいです。ただ、このきれいなトイレも、使い方次第ではすぐに汚れたトイレになってしまいます。もし、汚してしまったら、じぶんでふきとってきれいにしてください。

また、手洗い場の床が汚れている時があります。もしかしたら、ハンカチを持ってきていない人が手の水気を飛ばして、床に水が飛び散り、スリッパの底面の汚れと一緒に床にこびりついたのかもしれない。そうならないためにも、ハンカチは毎日持ってきて、手洗いの後はきちんとふいて、水を飛ばさないようにしましょう。

