



ほけんだよ!

土堂小学校
R5. 11. 6
NO. 7

日に日に寒くなり、空気が乾燥するこれからの季節には、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する可能性があります。
手洗いや部屋の換気、衣服の調節などを行い、健康な生活習慣を心がけて、感染予防に取り組みましょう。

歯が生え変わる時期に気をつけること



みなさんの口の中では、順番に、少しずつ、子どもの歯から大人の歯に生え変わっています。そのため、どこかからの歯が抜けていたり、新しく生えてくる途中の歯があったりしていると思います。この時期に気をつけてほしいのが、「歯のみがき方」です。



ここがみがけていない!

みがき方には注意が必要!

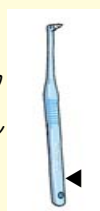
たとえば、生え途中の奥歯は、他の歯よりも背が低かったり、歯肉がかぶさって埋もれているところがあったりします。だから、これまでと同じようにしっかりみがいていても、奥歯に歯ブラシの毛が届いていないことがあります。



奥歯のかみ合わせのみぞ、歯の横のみぞは、とくにみがき残しが多いところ!

生えている途中の歯のみがき方のコツ

口を横にグイッと広げて、歯ブラシを横から入れるといいよ!
歯肉があってみがきにくいところは、タフトブラシを使ったり、仕上げみがきをしてもらったりするのもいいね!



タフトブラシ

歯のしゅるいとやくめ

10さいごろまでにぬけている

乳歯
(子どもの歯)
20本

これから生える

永久歯
(おとなの歯)
32本



*子どもの歯が抜けた後生える歯。奥に子どものときはなかった大臼歯が上下左右にそれぞれ3本ずつ生える。

犬歯
(引きさく歯)
肉などを引きさくときに使うよ!



切歯
(かみ切る歯)
大きなものを口に入る大きさにかみ切るときに使うよ!



臼歯
(すりつぶす歯)
ある程度小さくなったものを、飲み込むためにすりつぶすときに使うよ!



広島県にインフルエンザ注意報が発令されています。

尾道市内でもインフルエンザA型が多くなってきています。手洗い・うがい等の基本的な感染予防対策と早寝・早起き・朝ごはん等の生活リズムを整えて、インフルエンザに負けない強い体をつくっていきましょう。

インフルエンザにかかった場合は、出席停止となります。出席停止期間は「発熱した後5日、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合

