

保健だよ

11月号

2025.11.19

茨城県立鬼怒商業高等学校

先月末には鬼朋祭が開催されましたね。各クラス LHR や放課後の時間を使って準備してきた劇やダンス、合唱等はとても素敵でした。また有志発表も普段の学校生活では見ることの出来ない一面を知ることができて良かったです。

鬼朋祭の翌週からインフルエンザが大流行し、2年生は学年閉鎖になりました。🦠

インフルエンザに限らず風邪予防には手洗い、うがい、マスクの着用が基本です。😊

元気なときでも常に手洗いうがいを徹底し、体調が悪いことに気づいた段階で十分な睡眠と休養を意識してとりましょう。

11月8日はいい歯の日



いい歯とはどのような歯でしょうか？虫歯がない、歯並びがきれい、噛み合わせが良い……。これらに加え日本口腔保健協会では、もっと大きな視点で「いい歯」とは何かを伝えています。それは、クオリティ・オブ・ライフ (QOL) を高めてくれる歯、日々の生活をいきいきとさせてくれる歯です。詳しく言えば、噛めるサイクルが健全に保たれている歯となります。しっかり噛めることが、消化を助け病気を防ぎ、美味しさを味わうことができ、バランスの良い栄養が摂れて健康になることで、またしっかりと噛めるというサイクルです。

歯みがきの基本

①毛先を歯の面にあてる

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目
歯と歯の間に、きちんとあてる



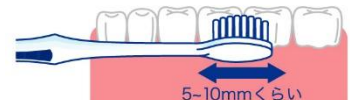
②軽い力で動かす

歯ブラシの毛先が広がらない程度です



③小刻みに動かす

5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、
1~2本ずつみがく



★デンタルフロスを積極的に使用しましょう

デンタルフロスを使用することで、歯ブラシでは落としきれない歯と歯の間の汚れをとることができます。

デンタルフロスは1日1回の使用が推進されています。特に就寝前の歯みがき後に使用することで夜間の細菌の増殖を抑え、虫歯や歯周病の予防につながります。



