

体の疲れ、心の疲れ…出ていませんか？

この時期にみられる体・心の疲れによる体調不良は、かつて「5月病」とよばれることもありましたが（正式な病名ではありません）。新年度からの環境の変化や人間関係による疲れ・ストレスの影響が、5月に入る頃から現れることが多いのです。



【身体的な症状】

頭痛、腹痛、
食欲不振、めまいなど



【精神的な症状】

やる気が出ない、イライラする、
不安・焦りを感じるなど

これらを解消するための方法のひとつとして『リラックス』があげられます。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、ときどきは心と体をいやすようにしてくださいね。



しこう 昼食後の歯みがきで、**歯垢**とサヨナラしよう！



～5月15日は歯科検診～

ゴールデンウィークも終わり、各種健康診断も後半戦…まず初めは「歯科健診」。今年こそは虫歯や歯肉炎の人が「0」になるよう、全校生で昼休みに歯磨きを始めましょう！遠距離通学生の多い遠野高校生にとって、朝食後や夕食後の歯みがきで！本ずつみがくのは大変…そこで時間の取れる昼休みに、友達とお気に入りの歯ブラシ&手鏡での歯みがきタイムがおススメ！お忙しい先生方も実践中！時間もお金も節約になり、ドキドキする治療もしなくて済む「歯みがきでの予防」。明日から…と言わず今日から初めてみませんか？



ハミガキって毎日使っているけど、なぜ使うのかな？

ハミガキの正体！

ハミガキもハブラシと同様、値段も種類も様々。どれを選べばいいの!?と悩んだことがあるはず。これから選ぶ参考にしよう！

ハミガキの基本成分の大切な役割

- | | |
|---|------------------|
| 1 効率よく汚れ（ <small>しこう</small> 歯垢）を落とす | 3 歯の白さを保つ |
| 2 汚れ（ <small>しこう</small> 歯垢）を付きにくくする | 4 口臭を防ぐ |

大事なのは基本! おさらいしてみよう! ブラッシングの基本技。

さあ、ハブラシとハミガキの準備も働きも終わったところで、早速実践! といきたいところだけれど、
みがき方をマスターしない、フッ素はうまく届かないかも。
まず基本的なみがき方の手順をおさらいしてみよう!

歯みがきの目的

歯みがきの目的の1つは歯に付着したプラーク(歯垢)を取り除くことです。
水に溶けにくく歯の表面に貼りつくプラークは細菌の塊でむし歯や歯周病の原因であり、うがいではとることができません。

決めるよう!

歯みがきルート!

(サンジラルルート)

歯をみがくルートを決めておくと、みがき忘れがなくなるし、スムーズにできるの! このサンジラルルートはむし歯になりやすい奥歯からスタートしてよ!

START!

4

下の奥歯の外側は、口を閉じかげんにして、「わき」も使いながらハブラシを確実にあててみよう。

3

前歯の外側は、ハブラシを横に持ち替え、歯ならびに合わせてみがこう。

右上で自分の「はみがきルート」を見てね!

前歯の裏側もこうすれば、よくみがけるのね。



ペンシリッパ

基本的な持ち方。鉛筆を持つような持ち方で、歯面に合わせて細かい所をしっかりとみがける。



パームシリッパ

まとめてみがくみがき方。力がかりやすく、効率的にみがく人向け。細かい操作は難しい。

2

上の前歯の内側にはハブラシを縦に持ち替え、「つま先」や「かかと」を使って先端の毛先を使おう。

1

上の奥歯の後ろ側は、口を閉じ加減にし、ハブラシを横に持ち替え、歯並びにあわせてみがこう。

2

奥歯の内側は口を大きく開いて、ハブラシをななめに入れてみがこう。

4

下の前歯の内側には、ハブラシを縦に持ち替え「かかと」や「つま先」を使ってみがこう。

かかとみがき

ハブラシを歯ならびに垂直にあてて、かかと部分(後側)を使ってみがく。前歯の裏側などに効果的!



つまみがき

ハブラシのつま先部分(先端)を使い細い所をみがく。奥歯や奥歯の間に効果的!



4

脇みがき

ハブラシをタテに持ち、脇部分を使いみがく。と歯の間などに効果的!

4

脇みがき

ハブラシをタテに持ち、脇部分を使いみがく。と歯の間などに効果的!