



2024年3月発行 1年4組保健委員 森田 遥心 佐野 優冴



**3月**はあらためて、  
耳・聴覚の気になる症状(聞えにくい、耳鳴りがする、耳だれがある、痛い、鼻やのどの症状なども)を点検してみよう。



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

#### ! イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする



昨年の歯科検診後、1年が過ぎようとしています。必要な治療やケアは出来ている？  
「一日のお口メンテの流れ」を参考にして今からずっと習慣づけてしまおう！！

### ・一日のお口メンテの流れ

【起床後】

舌ブラシ(夜でもいい/週に3回程度)

【朝食後】

①高濃度フッ素入り歯磨き粉・普通の歯ブラシを使って歯磨き(うがいをしないか、1回まで)

②歯磨き後は少なくとも1時間、理想的には2時間飲食しない。その後は水かお茶など。

【昼食後】(歯磨きを省くなら昼。できればする。)

朝食後と同じ。フッ素を使うならマウスウォッシュの使用は、30分から1時間程度あける。

【3時のおやつ(休憩)】まで、水かお茶で我慢。

【おやつ】

ジュースや間食をとっても良い。終わったら、食べた時はできれば歯磨きをする。水でゆすぐのは必須。

その後は、水かお茶。間食はできれば1回で。

【就寝前】

①染め出し液で磨くべきところを「見える化」←**気になるところや磨きにくい場所などがある場合**

②フロスや歯間ブラシで歯の間を掃除

③何もつけずにタフトブラシにて鏡を見ながら1本ずつ磨いていく(上の奥歯から一筆書きのように裏側・表

側・噛む側と進めたら、下へ)←**丁寧に1本ずつループ状に回転させながらの歯磨きは究極の歯磨き法**

④1度うがいをした後、赤などに染まっているところが残っていないか確認←**染め出し液を使用した場合**

⑤残っているところを歯間ブラシやタフトブラシで再度磨いて、うがい

⑥普通の歯ブラシに2センチほどフッ素ジェルをつけ、上下の歯の表・裏・かむ面にぬる

⑦うがいしないで、吐き出す(マウスピースをつける場合はすぐにつける)

⑧この後は飲食せずに就眠

出典 生澤右子 歯と口を整える 自宅で毎日できるセルフケア！ アンチエイジング 2023

☆**フロッシングはフラッシングをする前。出来れば歯垢が出来る前、2日に1回はやさしくしておきたいですね。**



治療勧告書で要治療だった人は春休み中(歯科検診前)には、受診をお願いします。