

ほげんだより11月

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」と言います。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気を付けてください。



歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

〇〇の正しい切り方は？

Q さて、私は誰？

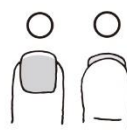
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのになって？ いえいえ、私が無くなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です

私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

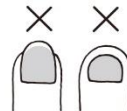
〇 正解の切り方

両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大ききはみ出さない長さがベストです。



X NGの切り方

両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

大切な歯 生え変わるから大丈夫？



昔々、地球にいた恐竜。歯が削れても予備の歯に次々と置き換わっていく「デンタルバッテリー」という構造があったと言われています。予備の分を合わせるとなんと1,000本以上の歯を持っている種類がいたそうです。

私たちが人間の永久歯は全部で32本。15歳ごろまでに生え変わり、交換できる歯はなくなってしまう。バッテリー残量0にならないように…大切なのは歯みがき。毎日ていねいにみがけていますか？



ちなみに…2020年、中国で新種の恐竜が発見され「エウプロンテス・ノビタイ」と名づけられました。発見した学者さんが、ネコ型ロボットのアニメが大好きなのだそうです。なんだか素敵ですよ。