

令和5年6月5日  
小平市立上水中学校保健室

じめじめと蒸し暑い季節になりました。6月といえば「梅雨」ですね。先日、傘にまつわる興味深い話を聞きました。みなさんは「サイレントアンブレラ」という傘を知っていますか。静かな傘？音のしない傘？どういう傘でしょうか。

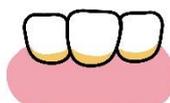
サイレントアンブレラは、視覚障がい者の方から、「雨音のしない傘がほしい」「雨の日に外出したとき、従来の傘だと雨による音で、歩行時に手がかりにしている音がかき消され不安を感じてしまう。」という問い合わせを受け開発されました。サイレントアンブレラを使うと、小雨のときは、雨がやんでいるように感じるほど雨音の低減効果があるそうです。他にも低減効果のおかげで、音の出る信号機の音や、傘をさしながら会話をしていても相手の声が聞き取りやすいそうです。

## 6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

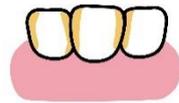
### \* できていますか？歯みがきの基本

磨き残しが多い部分

①歯ブラシの毛先を歯面（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間）にきちんと当てましょう。



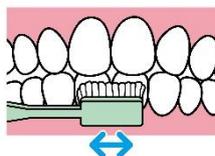
歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間

②毛先が広がらない程度の軽い力で磨きましょう。

③細かく小刻み（5～10mmを目安）に歯ブラシを動かし、1～2本ずつ磨きましょう。



鏡を見ながら磨くと磨き残しが少なくなります。

\* 歯ブラシの交換目安は一か月です。

### \* デンタルフロスについて

口腔内の環境を整えるために重要なことは「正しい歯みがき」です。さらにデンタルフロスや歯間ブラシなどの補助的清掃用具を使うことで歯垢除去率が上昇します。



デンタルフロスは、ロールタイプや持ち手のついたホルダータイプがあります。歯科医院やドラッグストアで購入ができます。使いやすい製品が増え、デンタルフロスの使用もとても手軽になってきています。

### 歯の健康のために大切なこと



#### ★クイズ★

1 大人の歯は全部で何本でしょうか

- ①24本    ②28本    ③30本

2 初めて歯をみがく習慣ができた国はどこと言われてい  
るでしょうか

- ①日本    ②オランダ    ③インド

1 正解は2の28本です。親知らずを含めると32本です。

2 正解は3のインドです。当時は小枝で歯をみがいたそうです。