

歯科検診の結果は検診した児童全員に配布しました。一番上の四角に「〇」がついている児童は、「異常なし」ですので、受診の必要はありません。しかし、学校での検診は一年に一回で、結果はその日のものです。今は大丈夫でも、来年の検診までどうなっているかわかりません。日々の食事や歯みがきの習慣、定期健診が大事になってきます。

「異常なし」の結果でも、来年までの間に、学童期には、永久歯への生え変わりが著しいので、定期健康診断で確認、メンテナンスに行ってみるのもいいかもしれません。

定期検診で
むし歯予防



いつまでも
自分の歯でかめるように

6月の ほけんもくひょう

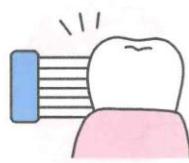
は たいせつ
歯を大切にしよう。



チェック しよう! 歯のみがき方

みんなが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえ食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。

毛先を歯に
きちんとあてよう



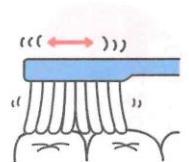
力を入れすぎない
ようにしよう



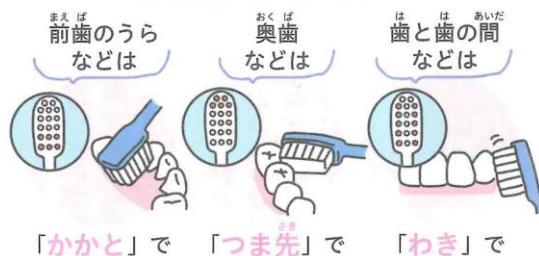
「はかり」で
確かめてみよう

みがく力の目安は
150～200gくらい

歯ブラシをこまかく、
こきざみに動かそう



みがきにくいところは…



しっかり予防! しっかりなおす! 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みんなががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いうかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいものが『歯肉炎』です。

歯肉炎って?

歯肉(歯ぐき)に炎症が起き、はれてたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる?

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう(plaques)。歯こうの中にはたくさん細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。

自分で見つけられる!
歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよく見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。

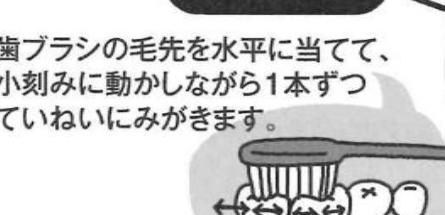


6月4日～10日は歯の衛生週間

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



歯と歯の間

歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。



歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

