



* * 6月の保健行事 * *

日にち	健診名	学年	調べる内容
10 (水) 午前	歯科検診	全学年	* 歯肉炎はないか * 歯垢は付いていないか * あごの関節に異常はないか * 歯並びやかみ合わせに異常はないか * むし歯はないか 「C」＝むし歯、「斜線」＝健康な歯、 「処置」や「O」＝治療済み お医者さんの話に耳を傾けて 聞いてみましょう。
10 (水) 午後	内科検診	3年生	* 心臓や肺が正常に動いているか * 皮膚の様子 * 貧血ではないか * 背骨が曲がっていないか (自宅でチェックがあった人は 特に丁寧にみます) * 手足を動かす時に痛みはないか (自宅でチェックがあった人は 特に丁寧にみます)
11 (木)	眼科検診	全学年	* 目やまぶた等に病気がないか * 目の動きに問題がないか

健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス

気になるところが
見つかったら

生活を直す
チャンス

結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところに
気づける
チャンス



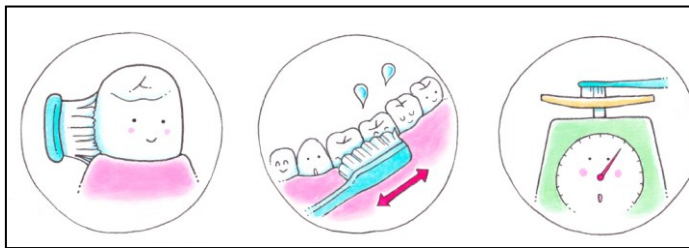
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的に、【歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る】ことが挙げられています。

「歯磨きをしなさい」と言われると、「また言われた」「面倒くさいな」という気持ちになる人もいないでしょうか。しかし、歯磨きをしないとむし歯や歯肉炎になる可能性があります。むし歯は、自覚症状がないまま進行します。冷たいものがしめたり、硬いものを噛んだ時に痛みを感じたりした時には、歯の内部までむし歯になっているのです。

歯と歯肉のすき間に歯垢が溜まることで起こる歯肉炎も、大変です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯磨きや食事の時に歯肉から出血したりすることもあります。歯肉炎が悪化すると、歯を支えている骨（歯槽骨）が溶けて、歯が抜け落ちてしまう恐れがあるのです。軽い歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。普段から歯肉の色（薄いピンク色が正常）や状態（ぷよぷよしたり、腫れたりしていないかなど）をチェックして、予防とケアに努めましょう。

眠っている間は、唾液がほとんど出ません。唾液のおかげで口の中の細菌が少なくなり、においを防ぐことができます。眠っている間は口の中の細菌が増えやすくなるため、夜寝る前の歯磨きは特に大切です。しっかりと丁寧に磨いてから、就寝するように心掛けましょう。

☆歯磨きのポイント☆

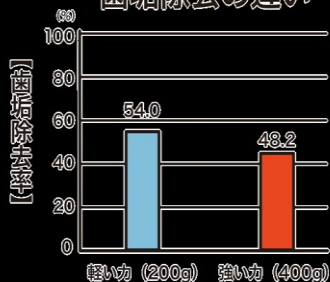


歯ブラシを歯に
直角に当てる

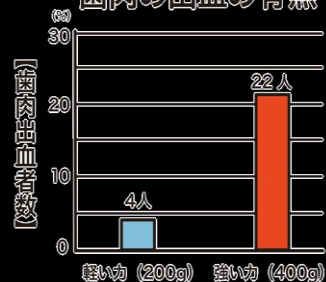
歯ブラシを細かく動
かし、歯2本分を、
20回ほど磨く。

約200gの
力で磨く

「軽い力」と「強い力」での 歯垢除去の違い

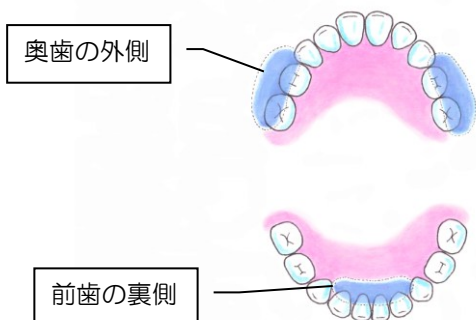


「軽い力」と「強い力」での 歯肉の出血の有無

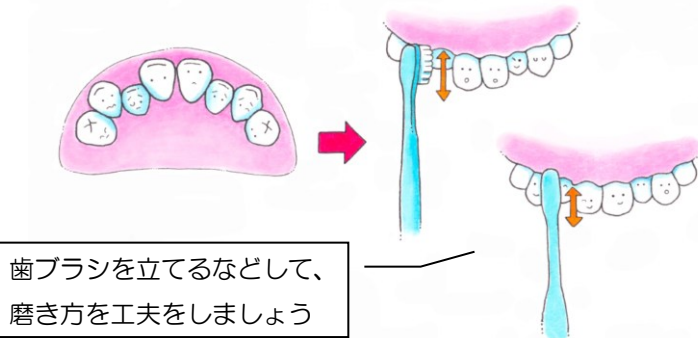


【(財)ライオン歯科衛生研究所】

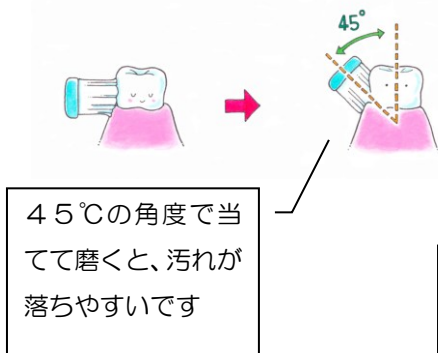
☆歯垢が付きやすい場所☆



☆でこぼこの場所の磨き方☆



☆歯と歯肉の境目の磨き方☆



☆歯ブラシ以外のグッズ☆



歯ブラシだけでは汚れは落とせないの、歯間
ブラシやデンタルフロスも使いましょう。力を入
れすぎると、歯肉を痛めることがあるので、
力を加減しながら使うと良いです。

歯みがき名人になれるかな？



ふ
る
い
歯
ブ
ラ
シ
、
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の
？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

