

## ＊ ＊ 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 歯肉炎はないか</li> <li>* あごの関節に異常はないか</li> <li>* むし歯はないか</li> </ul> <p>「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。</p>
10 (水) 午後	内科検診	3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 心臓や肺が正常に動いているか</li> <li>* 皮膚の様子</li> <li>* 貧血ではないか</li> <li>* 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)</li> <li>* 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)</li> </ul>
11 (木)	眼科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 目やまぶた等に病気がないか</li> <li>* 目の動きに問題がないか</li> </ul>

**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



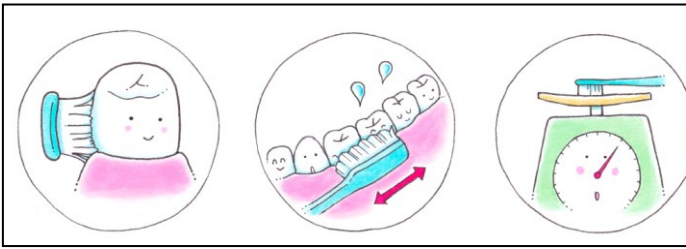
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的に、【歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る】ことが挙げられています。

「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るのではないのでしょうか。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★

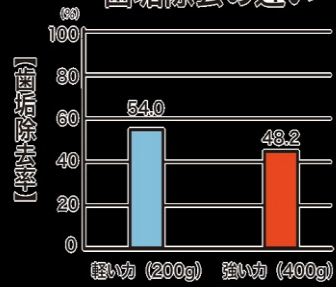


歯ブラシを歯に直角に当てる

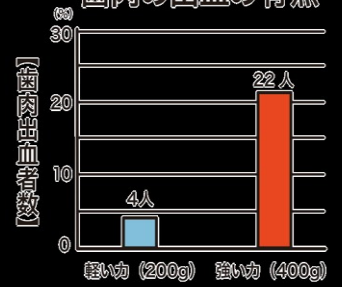
歯ブラシを細かく動かし、歯2本分を、20回ほど磨く。

約200gの力で磨く

## 「軽い力」と「強い力」での歯垢除去の違い

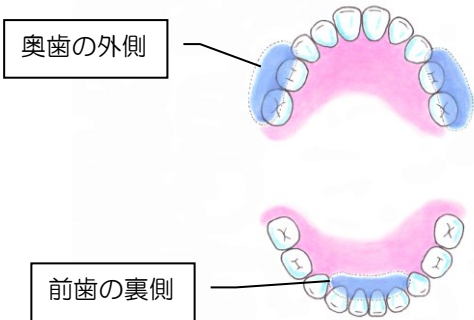


## 「軽い力」と「強い力」での歯肉の出血の有無



【(財)ライオン歯科衛生研究所】

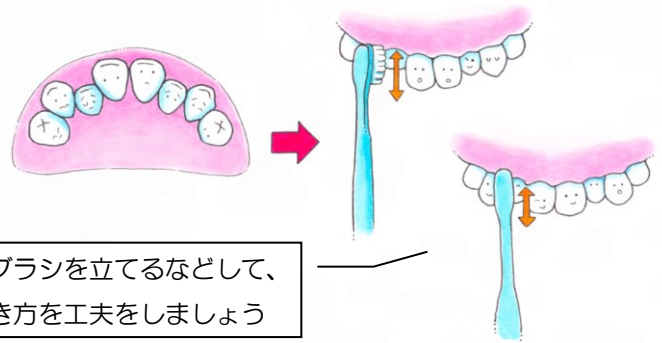
# ★歯垢が付きやすい場所★



奥歯の外側

前歯の裏側

# ★でこぼこの場所の磨き方★



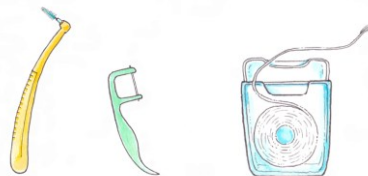
歯ブラシを立てるなどして、磨き方を工夫をしましょう

# ★歯と歯肉の境目の磨き方★



45°の角度で当てて磨くと、汚れが落ちやすいです

# ★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なので、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。

