

ほけんだより 6月

平成 29 年 6 月 16 日 No.6
北九州市立河内小学校
養護教諭 近原聡子



【おうちのかたへ】

河内小学校では、5月17日に歯科検診がありました。学校歯科医の久原先生が、ひとりひとりていねいに、しっかり歯や歯肉、かみ合わせや歯並びなどを検診してくださいました。治療の必要だったご家庭は、はやめに歯科医院の受診をお願いします。

おとなによる仕上げみがきをしている子どもは、むし歯が少ないという研究データがあります。お子さんの歯の仕上げみがきをしてみたいはいかがでしょうか？

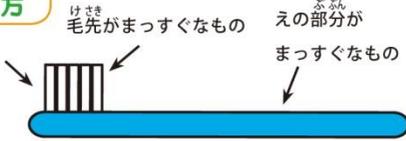
【フッ素塗付について】
7月13日にフッ素塗付があります。(2・3年希望者対象)
2・3年生に書類を配布しています。希望の有無を記入して、返信をお願いします。

6月保健目標「歯を大切にしよう」

歯は一生つき合う大切なものです。物を食べた後や寝る前には必ず歯をみがき、むし歯がある人は早めに歯医者さんへ行きましょう。

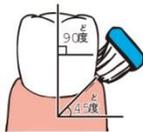
歯ブラシの選び方

歯ブラシは前歯2本分くらいの小さめのもの

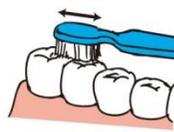


歯のみがき方

1本ずつていねいに、1か所につき10秒ずつ、軽い力で小さく動かしましょう。



●歯と歯ぐきの境目は毛先を45度に、側面は90度にあてて動かす



●奥歯のみぞは汚れがたまりやすいので、毛先を直角にあてて動かす

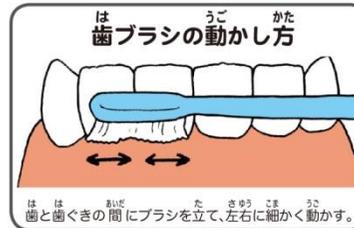
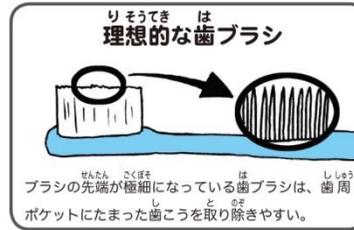


●前歯のうらは、歯ブラシをたてに持って、かき出すようにみがく

歯こうをためないために…

こまめに歯みがきをしよう！

歯に付着している白っぽいカス状のものを「歯こう」といい、むし歯や歯周病の原因になります。毎日歯をみがいて、歯こうを取り除きましょう。



ちゃんとみがけているかな？ 歯みがきチェック

<p>毛先がふぞろいになっていたらアウト！</p> <p>歯ブラシは毛先がひらいてきたら交換している。</p>	<p>2〜3本ずつこまめに、横に動かしてみがいている。</p>
<p>歯のみぞ 歯と歯の間 歯と歯ぐきの間</p> <p>歯垢が残りやすく、みがきにくい場所もみがけている。</p>	<p>歯みがき剤は、ひととおりみがいた後、歯ブラシの先に少量つけて仕上げにしている。</p>
<p>1日に1回は鏡を見ながら、ていねいにみがいている。</p>	<p>定期的に歯医者さんで検査してもらっている。</p>

歯こうがたまりやすいのはココ！

<p>歯こうは放っておくと歯石になります。歯こうがたまりやすいところをしっかりと磨きましょう。</p>	<p>歯と歯ぐきの境目</p>	<p>歯と歯の間</p>
<p>前歯の裏</p>	<p>奥歯の後ろ</p>	<p>奥歯のみぞ</p>