



2011.6.14
赤穂中
保健室

歯を大切にしよう

今月2週間にわたって、全校歯みがきコンクールを行いました。短い昼休みですが、みんなの協力でどのクラスもいきいきと参加できていました。期間中に、歯科検診もあり、より一層意識してみがいた人もいたことでしょう。しかし!... 日頃あまりみがいていなかった人は、今年も治療通知書をもたらした人がいましたね。



“健康は1日にいならず”です。

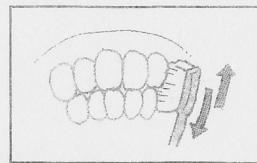
日々の生活習慣が健康な歯を保ちます。
コンクールが終っても自主的に歯みがき・うがいを行って下さい。
口の中をスッキリさせて、午後の授業のスタートです!



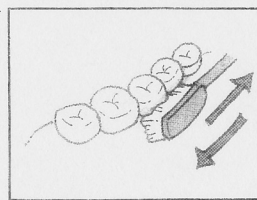
これで君も **歯みがき名人!** ☆
歯みがきのポイント、教えます!!

① みがきにくいところこそ、しっかりと!

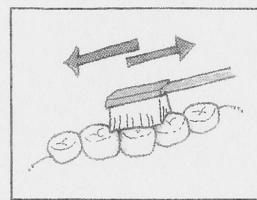
みがきにくいところは、後直しにしたり、ほっておいたりしがちです。



歯と歯のあいだ
ブラシの横はしなどを使ってみよう



歯の付け根
毛先の横はしを斜めにあてよう!



かみ合わせ
患った以上に深いみぞがあります!

② 軽い力でみがく

軽い力のほうが汚れがとれやすいのです。また、強い力でみがくと、歯ぐきを痛める原因にもなります。



③ 小さざみにみがく

大きく動かすのではなく、小さざみに動かすこと。歯1本分くらいの幅が目安。



久しぶりの梅雨の晴れ間。

1年生がにぎやかに、歯みがきコンクールに取組んでいました。



のびが乾くようになりました。
水筒を持参して下さい!



休み時間にお茶を飲んで、気分もリフレッシュ(しま)う。小まめな水分補給が大事ですよ。

歯科検診より

• 昨年むし歯があった人は、治療せよにいたために、本数が増えています。

• 2,3年生は、歯肉炎になっている人が多かったです。

歯みがきをしないで夜寝ていることはないでしょうか?

歯垢がたまりやすい所は、左の絵を見て注意してみがきましょう。

• 要注意乳歯のあった人は、永久歯が斜めやいぐんで生えてきます。乳歯がじゃまになっているので、早く抜いて下さい。