



加須市立昭和中学校
保健室
2022. 11. 8



11月8日は、いい歯の日

～ 一生、自分の歯でおいしく食べよう！！ ～

1年生が11月2日(水)に「歯・口の健康を守ろう」というテーマで歯科衛生士の内田先生にご指導いただきました。その後、学級指導で「歯肉の健康チェック」を行い自分の「歯・歯肉の元気 目標プラン」を立てました。



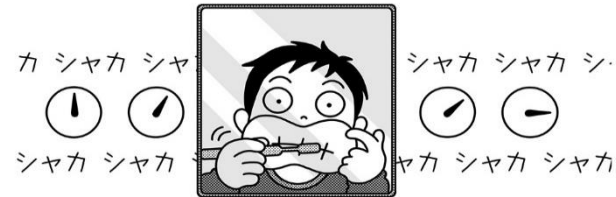
内田先生からは、むし歯や歯肉炎について予防するための歯みがきの仕方などについて教えていただきました。また、歯・口の健康を保つためには、歯みがきとともに規則正しい生活習慣が大事であり、歯・口の健康が身体全体への健康にも大きく影響するとのこと。一生使う大事な歯。いつまでも健康でおいしい物を食べたいですね。そのためにも今から歯・口を健康に保ちましょう。

歯みがきのポイント

- 歯ブラシの大きさは、人差し指の第1関節くらいのものを
- えんぴつの持ち方で軽い力で細かくみがく
- みがき方① 歯の面に対して垂直に歯ブラシを当てる(歯ブラシのかかと、わき、毛先を使い分けて)
- みがき方② 歯と歯肉の間は、ななめ45°に当てて、歯肉のマッサージもかねる。
- 歯ブラシの交換の目安は1ヶ月
- 特に夜寝る前は、時間をかけていねいにみがく

STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック！
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

カラダにうれしい! よく噛むことの効能は?



11月17日(木)臨時歯科健診があります。

4月の歯科健診から半年が過ぎました。むし歯や歯肉炎になっていないかの健診です。むし歯や歯肉炎は放っておいてもよくなることはありません。早めに見つけることで、症状が軽いうちに治療できます。ぜひ、早めの受診をお願いします。また、3年生は「子育て医療助成制度」が、今年度末までになります。

あるなしクイズ

あるに共通するのは?

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

答えは「歯」

ポケット

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…



石

歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。



寿命

歯の平均寿命は約50~65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。



やっぱり大切なのは、毎日の歯みがき。そして定期的な歯科受診です。