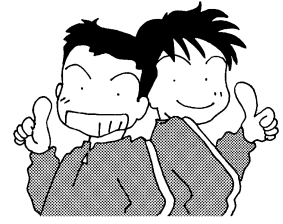


ほけんだより



令和5年6月5日

陽北中学校

No.3

6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です

今年の標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。6月4日～10日の健康週間だけでなく、6月を通して歯について意識して生活していきましょう。

5月の歯科検診の結果、「本校生徒はむし歯は少ないものの、**歯石**ができていたり**歯肉炎**になりかけている生徒が多い」とのご指摘を受けました。**むし歯**や**歯周病**予防の基本は、**歯みがき**です。**歯フラシ**が歯に直角に当たるように持ってみがきましょう。

《みがき残しが多いところ》



1 奥歯のみぞ

歯ブラシを奥歯のみぞによく当たるようにし、前にかき出したり細かく動かしてみがきましょう。

2 歯と歯の間

歯ブラシを横に持ってみがくだけでなく、歯と歯の間に当たるように縦に持ってみがいてみましょう。

3 利き手側の歯（右利きの人には右側の歯、左利きの人には左側の歯）

歯ブラシを持ち替える時に、みがき残してしまうことが多いようです。（利き手側の奥歯は持ち替えないとみがけませんよね）**1日1回は鏡を見て、ていねいにみがきましょう。**

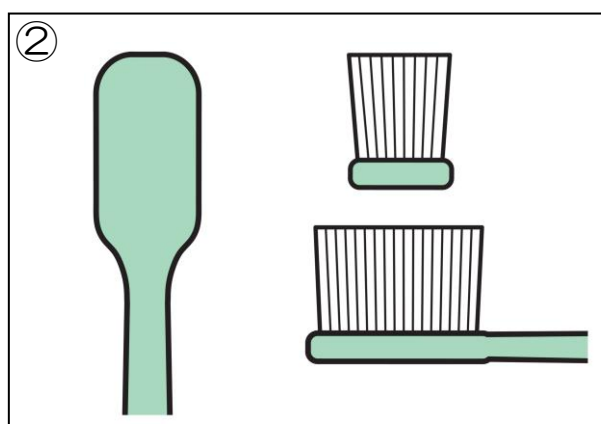
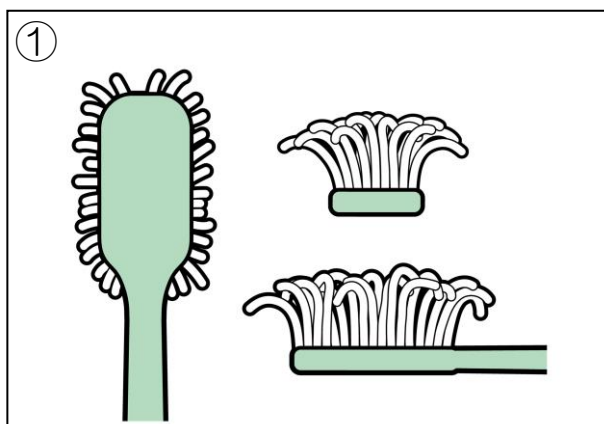
また、みがき残しがないかどうか舌（べろ）でさわってチェックしてみましょう。みがき残しがあると、ザラザラしたりヌルヌルした感じがします。

歯のウラ側もしっかり
みがいていますか？



《歯ブラシの毛先チェック》

自分が使っている歯ブラシの毛先はどうなっていますか？①の場合にはすぐに新しい歯ブラシに変えることをお勧めします。②の歯ブラシが理想です。歯ブラシの交換目安は1か月ほどといわれています。毛先が広がっていなくても必要な場合には歯ブラシを交換してください。



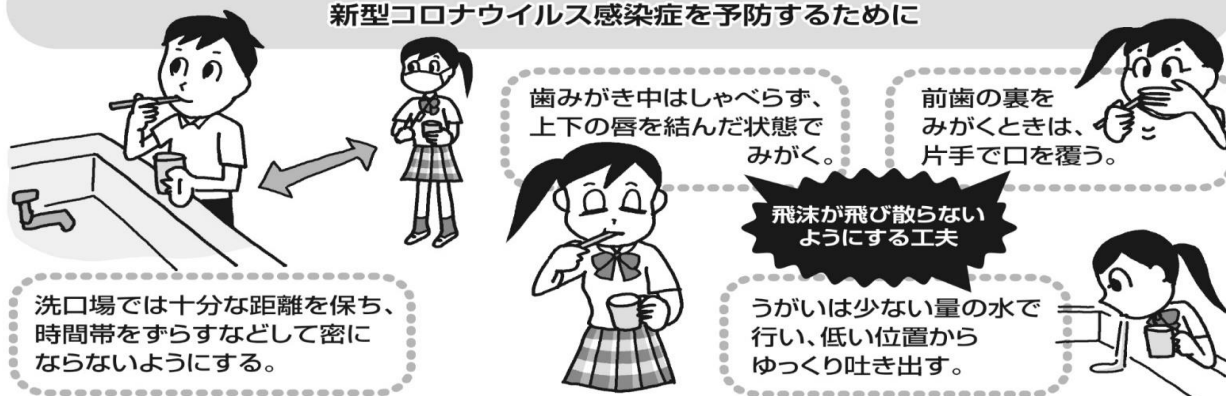
給食後の歯みがきについて

4月の保健だよりでお知らせしましたが、まだ給食後の歯みがきの習慣がついていないようです。保健委員会で歯ブラシのチェックをしましたが、2割程度の生徒しか歯みがきをしていないことがわかりました。さらには、歯ブラシを学校に持ってきていない生徒もまだ多くいます。必ず学校に歯ブラシを持ってきましょう。そして給食後歯磨きを忘れずにしましょう。

歯みがきをする際には、エチケット歯みがきを心がけましょう。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」