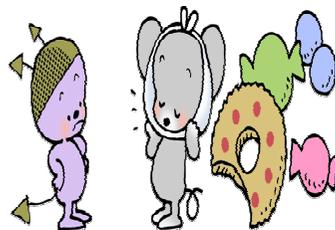


えがお

H23. 6. 22

No. 8

上小・中：保健室



みがく目標とポイント

小学生 1～2年：おくまでハブラシを入れましょう。
 3～4年：でこぼこのすきまをしっかりとみがきましょう。
 5～6年：歯肉炎になりやすい年ごろ。
 中学生以上 歯と歯ぐきのさかいを優しくそうじする気持ちで、みがきましょう。



むし歯予防集会終わりました!

15日に小学校のむし歯予防集会が終わりました。パワスポ委員会のみなさんがクイズやげきをやり、歯周病についての勉強もしました。

← むしばきんとうじょう!!
 歯にくっついている白いものは…。
 むし歯キンのうんちとおしっこ(-_-;)



全部健康歯者へ
 村から賞状と副賞



歯みがきをしないでいるとむし歯キンのうんちとおしっこを食べているんだって(*_*)
歯周病ってなあ～に?



全部合わせて歯周病
 みがき残し⇒歯肉炎⇒歯周炎 恐るべし、歯周病!

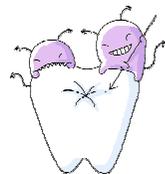
「みがいた」と「みがけた」はちがいます!!

“みがきのこしのくせ”があるのですね。

みがき残しのくせをなおすため

- みがく順番をきめること。
 - 鏡を見ながら、歯ブラシがあたっているか確認しながらみがくこと。
- など、**ゆっくり**、**ていねい**にみがくことが大切です。

⇒おうちでも、「きれいにみがけた？」などの声かけや低学年には仕上げみがきをお願いします。



☀ 歯ならびを悪くする、こんな姿勢・クセに気をつけて! ☀

歯ならびの悪さは、生まれつきや乳歯のむし歯が原因となるほかに、姿勢の悪さ・毎日のクセが原因となることがあります。

ねこ背、姿勢が悪い ほおづえをつく つめをかむ

口で呼吸をする えんぴつなどをかむ

<気になる口臭…こんな事が原因かもしれませんよ!>

口臭はニオイの強いものを食べたときや、その日の体調、病気が原因のこともありますが、他にもこんなことが原因になります。

- ①不規則な生活→だ液の分泌が弱まる。
- ②ダイエット→だ液の分泌が弱まる。
- ③むし歯・歯肉炎が原因
- ④喫煙が原因



☆ だ液にはこんな働きがあります。

- ①細菌の繁殖をおさえる作用がある。
- ②口の中や歯の汚れを洗い流すことができる。
- ③溶けかかった歯を元にもどそうとする働きをうながすことができる。

すばらしいだ液の力。かめばかむほどたくさんのだ液が出ますよ!

今年の歯の検査結果は裏面をご覧ください

むし歯予防週間時に小中学生全員が『はみがきカード』に取り組んでくれました。中学生にとっては、「ちょっと幼すぎる」という思いもあったかと思いますが、殆どのみなさんが毎日、朝・昼夜の歯みがきをがんばってくれました。小学校低学年では「仕上げみがき」をしている保護者も多くいて、うれしい限りです。多くのお母さん達は仕事をしながら子育てをし、時間に追われる大変な毎日をご過ごしていることなのでしょう。でも、この時期もお子さんにとっては「あっ」という間に過ぎてしまうものです。今を大切に日々の生活の中に歯みがきも入れていただき、80歳になっても自分の歯で食事ができるお子さんになってもらいたいと願っています。