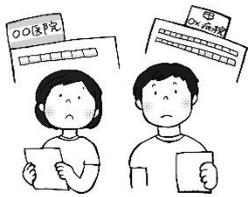


笑顔、咲く

令和5年6月13日
藍川東中学校
ほけんだより

5月は藍東スポーツフェスティバルがあり、心がりフレッシュできたかのように、みなさんの多くの笑顔を見ることができました。

6月は気候の変化が多く、気分が沈んだり体が慣れなかったりする時期です。自分なりの体調管理、ペースで過ごしていきましょう。6月もみなさんの笑顔があふれますように。



5月に行った内科検診・尿検査は所見があった人のみお知らせをしています。6月の歯科検診の結果は後日全員に配布します。視力検査・聴力検査・眼科検診・内科検診でまだ病院を受診していない人は早めに行きましょう。

6月の保健目標 歯を大切にしている習慣を身につけよう 学校での歯みがきを始めます!



全校の歯の健康を保持増進するために、給食後の歯みがきをお勧めします。その際には、昼休みに行くこと、歯みがきセットは自己管理すること、歯みがき中のケガに気をつけることをルールとし、行いましょう。強制ではありませんが、自分の歯と口の健康や、身だしなみを整えることなど考え、自主的に行えるといいなと思います。

全校の歯磨きの状況 ~アンケートと歯科検診より~



歯を1日2回みがく人がほとんどでしたが、治療した跡も少なく、きれいな口の状態だとほめていただきました。歯がきれいに磨けているかは、鏡を見て歯と歯ぐきの間をチェックすると良いそうです。給食後の歯みがきや、寝る前の歯みがきを行い、食べたら歯をみがく習慣をつけましょう。

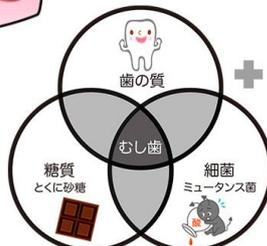
歯の健康に気をつけよう

歯肉炎とは



歯肉炎になっていると、歯と歯ぐきの境目は丸っぽく、赤く腫れてぶよぶよの状態、歯ぐきが炎症を起こしている

むし歯とは



むし歯菌が、砂糖を材料に、酸をつくり、酸によって歯が溶けている状態
歯の質・甘いもの・むし歯菌が重なり、時間が経った時になる

歯に良い生活

役割

歯と口の健康を守る
むし歯、歯肉炎

身だしなみ
エチケット

口の中の細菌を減らし、
免疫力を高める

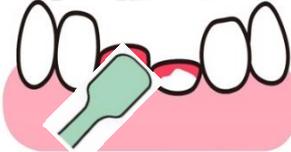
①歯みがき

歯ぐきの周り



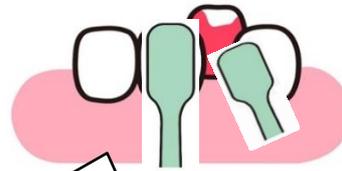
歯ぐきの周りは歯ぐきにブラシを当てるようにして、歯と歯ぐきの間を優しくみがく

生え途中の 背の低い歯



生え途中の歯や、でこぼこの歯は、自分の歯並びに合わせて縦や斜めにブラシを動かしてみがく

でこぼこの歯



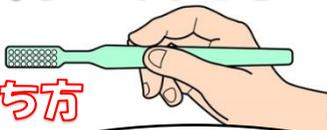
奥歯



奥歯はブラシを溝にあて、小さく小刻みに動かしてみがく

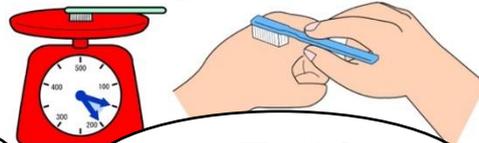
気をつけること

持ち方



歯ブラシを小さく動かせるように、えんぴつ持ちで

強さ



歯の表面を削らないように弱い力で

歯ブラシ



毛先が広がったら定期的に交換

②丈夫な歯をつくる

むし歯を予防するためには、歯の質を高めるために、丈夫な歯を作ることが大切です。

だ液には歯の汚れをきれいにし、むし歯を予防する働きがあります。

だらだら食べをせず、何も食べない時間を3時間は作ると、だ液が溶け始めた歯の表面を元に戻したり酸を洗い流したりしてくれ、むし歯のリスクが高いところを直してくれます。

だらだら食べない



噛んでだ液を出す

③むし歯になりにくい食べ物



キャラメルやあめ、チョコレートなどは長時間口に残る・歯にくっつきやすいので、むし歯になりやすいです。

果物やゼリー、アイスなどは歯にくっつきにくい・砂糖をあまり使っていないので、むし歯になりにくいと言われています。

食べる物を選び、むし歯のリスクを減らしましょう。

④歯医者の定期受診



歯医者では、歯ブラシでは落ちない歯の汚れをとってくれたり、自分の歯並びに合った歯磨きの仕方を教えてくれたりします。

中学生までは市の制度で無料で受診をすることができます。歯科検診でお知らせがあった人、最近あまり受診をしてない人は今のうちに受診をしましょう。