

ほけん だより 11月

R5.11
鏡山小
保健室

唐津くんちの季節になりました。朝と夜は涼しいというより、寒くなってきましたね。朝は寒さ対策が必要ですが、昼は暑くなるので、暑さで具合が悪くなる人もいます。脱いで調節できるような服選びが必要です。上着でじょうずに調節しましょう。



今年の歯科検診の結果、鏡山小で、むし歯

がある人は、277人でした。そのうち、治療

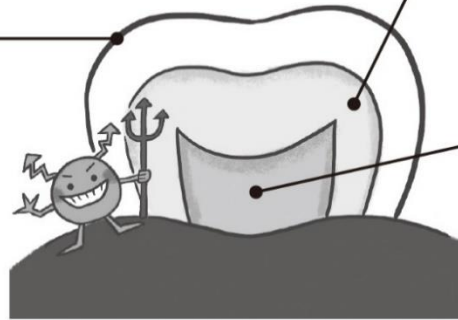
が済んでいる人は73人です。まだ治療して

いない人は、むし歯が進んでしまう前に治療を
しましょう！

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

おうちの方へ

歯科検診の際に、むし歯があるとされたお子さんで、治療に行かれた方は、保健室までお知らせください。連絡帳等で担任へ伝えていただければと思います。毎年、治療率を調べていますのでご協力よろしくお願い致します。

