

夏休みの間に治療を済ませよう

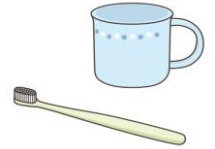


健康診断が終わりました！

欠席して検診を受けていない人は、「受診のお知らせ」を持ってお知らせに記載している病院に行き検診を受けてください。

「受診勧告書」をもらった人は、夏休みを利用して受診するようにしてください。受診のお知らせと受診勧告書は保健室に提出してください。

歯みがきで歯を守ろう！



歯科検診が終わり、健康診断票で皆さんの歯の状態をチェックしたところ、1～3年生の約65%の人が「歯垢あり」、約30%の人が「歯肉に異常あり」、「虫歯あり」という結果でした。

歯磨きをしても歯垢が綺麗に落とせていない人がたくさんいるようです。この機会に、正しく歯磨きできているのか鏡を見ながら確認をしてみてください！

細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ

だ液がたくさん細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる

歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる

歯医者さんで取ってもらおう！

◆だ液はこんなにスゴイ！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかめほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

◆歯みがきのポイント！

- 歯と歯の間
- 奥歯の溝
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯が重なったところ

- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！

歯石になってしまつと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう

直角に当てる

毛先が広がる

1～2本ずつ

150～200g

毛先がフィット

45°

歯と歯肉の境目は45度に当てる。
歯周病予防と改善に効果あり☆

90°

歯ブラシは歯にまっすぐ90度に当てる。
当てた場所で最低で5回以上小刻みに動かす。