

ほけんだより



勝田二中 NO.3
R4.6.14 発行

雨の日や蒸し暑い日が多い季節になりました。天気や気温の変化が激しいため、体調も崩しやすくなります。ごはんはおいしく食べられていますか？よく眠れていますか？食事や睡眠・休養をしっかりと、体調を整えましょう。また、熱中症を防ぐためにも、予防のポイントを押さえて、適切な行動がとれるよう心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

梅雨の生活に気をつけよう



二中学生の歯と口の実態

— 歯科検診結果より —

～ 歯みがきの仕方を見直してみよう～

むし歯のあった生徒

1年 26人 12.6%
2年 52人 25.7%
3年 39人 17.8%

歯肉の状態

全校で…

- ① 歯肉の病気になる人 29人
- ② 軽度の歯肉炎の人 123人

歯垢の状態

全校で…

- ① 相当付着している人 28人
- ② 歯みがき不十分な人 124人

むし歯はすぐに治療しよう!



①の人

早めに治療や指導を受けよう!

②の人

歯みがきを見直して、いねいにみがこう!



学校歯科医の先生に「キレイですね」「よくみがけています」とお褒めの言葉をいただいた生徒がたくさんいました。一方、口の中の衛生状況が心配な人、歯のみがき方を見直す必要がある人もみられました。

「お風呂でお腹と背中を洗って、わきの下は洗わない？洗いますよね。歯も同じです。」

学校歯科医の長尾先生がよくおっしゃいます。歯と歯の間の汚れも落とすことが重要です。歯ブラシのほか、補助具としてのデンタルフロス・歯間ブラシ・舌ブラシなどがあります。かかりつけの歯科医に行き、自分に合った正しいみがき方について指導を受け、正しいブラッシングを身につけてほしいです。

自分の健康は自分で守るという意識をもった二中学生であることを願っています。

みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつ、いねいにみがきます。



歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。

