

歯科健診

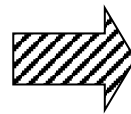
☆ 3年B・C組は、
歯みがきセットを
持ってきてください！

4月24日(水) 8:40～ 全校生徒

【健診にあたって】 感染症対策やプライバシーなどに配慮して実施します。不安や心配なことがある人は事前に担任の先生に相談してください。歯みがきの時は、飛沫が飛ばないように気を付けましょう。

<歯科健診で調べること>

- ① むし歯やむし歯になりそうな歯がないか。
- ② 歯肉は健康か。
- ③ 歯並びやかみ合わせ、あごの状態はどうか。
- ④ 歯の汚れ（歯垢や歯石）がついていないか。



治療したほうがよいものが見つかったら、速やかに受診して治しておきましょう！！

※毎年、歯みがきをしてきたのに、「歯垢がついている」と診断された人がいます。「みがいている」から「みがけている」になるように、1本ずつていねいに歯みがきをしましょう。

☆☆☆ 鏡を見ながら、「歯みがきのポイント」に注意してみがこう ☆☆☆

【歯みがきのポイント】

ポイント1



ペングリップで持つ
(えんぴつを持つように)

ポイント2



毛先を歯と歯肉のさかい目に
当ててみがく

ポイント3



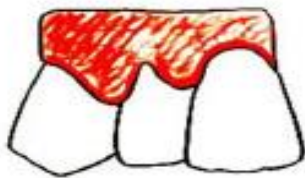
軽い力でみがく

ポイント4



こきざみに動かして
みがく

工夫してみがこう

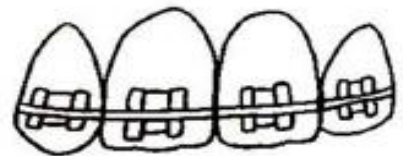


歯肉炎のところ

歯のウラ側もしっかり
みがいていますか？



歯が重なっているところ



矯正をしているところ



☆朝食後、ていねいに歯をみがいて
登校しましょう。午後の検査のクラ
スは、給食後にも歯みがきをしてく
ださい。

★ハンカチ（タオル）をポケットに入れておこう。

* 健康豆知識 *

歯周病は、「日本人が歯をなくす原因 第1位」

歯と歯肉の逆目に歯垢がたまることが原因で、歯肉が腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜けたりする病気です。初期症状がほとんどなく進行するので、ていねいな歯みがきで歯垢を落とすことが大事です。

歯 みがき



歯周病

予防

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。