

ほけんだより 6月

大里中学校 令和4年6月3日 保健室発行

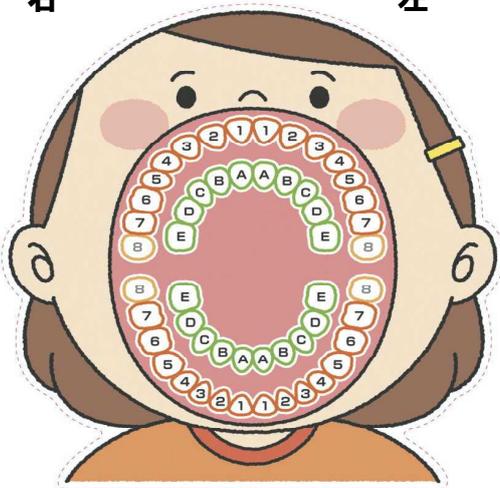
あじさいの花が美しい季節になりました。ジメジメしてスッキリしない日が続いたり、気温が急に高くなって体調を崩したりしやすい時期です。汗が出たときや雨の日で濡れた服や体を拭くためのタオルを持参したり、靴下の替えを持ってきたりして、身の回りを清潔に心がけましょう。また体調を整えるには水分補給が大切です。毎日持ってくるようにしましょう。

6月の保健目標

歯を大切にしよう



右 左



6月9日(木)は8:30から歯科検診です

永久歯と乳歯には、歯の番号があります。歯科検診の時に歯科医の先生がどんなことを言われるのか、じっくり耳をすませて、自分の口の中がどんな様子になっているのか聞いてみてください。1本ずつの歯の様子の他にも次のことを診ていただきます。

- ・ 歯並び（歯列）の様子
- ・ 歯のかみ合わせ（咬合）の様子
- ・ あごの関節（顎関節）の様子
- ・ 歯の汚れ（歯垢）はないか
- ・ 歯ぐき（歯肉）の腫れ、赤みはないか

【歯科医の先生が言われる言葉の意味】

- ・ 1から8(番)・・・永久歯（大人の歯）の場所
- ・ AからE・・・乳歯（子どもの歯）の場所
- ・ 斜線または「よし」・・・むし歯になっていない健康な歯（健全歯）
- ・ C(シー)・・・むし歯
- ・ O(マル)・・・治してある歯
- ・ X(バツ)・・・要注意乳歯（抜いたほうがよい乳歯）
- ・ CO(シーオー か)・・・要観察歯（むし歯になりかけ）
（歯の手入れをしっかりとすると元の健康な歯にもどることもある）
- ・ CO(シーオー じ)・・・受診したほうがよい要観察歯（むし歯になりかけ）

検査当日の朝は、特にていねいに歯をみがいてきてください。

「右上8よし、7C、6マル、Dバツ、4から反対7までよし・・・」と言われた場合

右上1番奥（8番）は健全歯、その前7番永久歯はむし歯、その前6番永久歯は治してある歯、Dの位置にある乳歯は要注意乳歯、4番から左側7番までの永久歯は全部健全歯・・・という意味です。あなたは、自分の口の中の様子がどこまで聞き取れるかな？

6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です

「歯と口の健康週間」に歯みがきの様子を記録する「歯みがきカレンダー」（別紙）を作りました。**6月13日(月)**に担任の先生へ出してください。

with コロナ・口腔ケアで感染予防 



定期検診
歯石除去

プロケア

6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の



歯みがき
歯間掃除

セルフケア

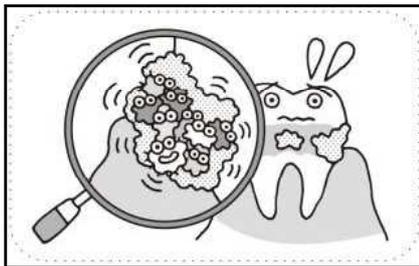


歯みがき指導
セルフケアへのアドバイス

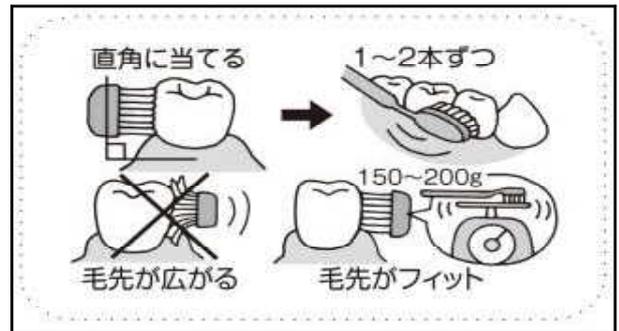


洗口
舌みがき

ちょっと参考に…



口の中の歯垢
0.001gの中に、
細菌は約1億個
います。



歯をみがくときは1~2本ずつ、1カ所を20回くらいみがきましょう。力を入れすぎないでみがいてください。



奥歯は前歯の約20倍もむし歯になりやすく、歯ブラシで取れる歯垢は約60%なのだそうです。奥歯や歯並びの悪いところはワンタフトブラシを使うと、歯垢が取れて歯ブラシだけのときの1.5倍も取れるそうです。



大人の10人に約8人が歯周病です。歯ブラシの角度は45度ぐらいで、5mmくらいの幅でこまかくみがきましょう。