

ほけんだより 6月

長崎市立小ヶ倉中学校

保健室

梅野 馨代

6月6日は歯科検診でした。今年の歯科検診では、むし歯は少なかったものの歯肉の状態や歯垢の付着、歯肉の状態が気になる結果でした。日頃から丁寧なみがきを心がけ、また、治療が必要な場合は、早めに受診しましょう。

歯科検診の結果より

むし歯予防の極意

むし歯や歯周病を予防するには、毎日の丁寧な歯磨きが大切です。

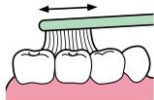
奥歯



こきざみに動かす



斜め45度にあてる

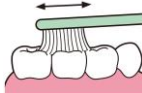


歯と歯の間にあてる

はみがきのコツ

奥歯、前歯、横や上...それぞれのコツがあります。

かみあわせ



かみあわせ

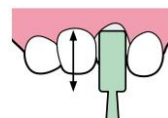
前歯



小さく軽く



下前歯のうら



前歯表面

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯がかみ合う場所

技② 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

水泳指導の前に

体調チェック

- ◎ 朝ごはんは食べましたか？
- ◎ 頭痛・腹痛はありませんか？
- ◎ 耳の掃除はしていますか？

- ◎ 咳、鼻水は出ていませんか？
- ◎ 爪は切りましたか？
- ◎ その他、身体の調子に異常はありませんか？



保護者の方へ



＜歯科検診結果を配付しています。＞

歯科検診を受けた生徒全員に結果を配付しています。ご確認いただき、治療が必要な場合は、早めの受診をお願いします。

今年度から医療券の発行が電子申請システムに変更になっています。そのため、検診結果の配付年月日は6月6日（検診日）になっています。申請ができるのは、就学援助申請をされている方のみです。

申請の際は、検診結果の用紙が必要になります。ご不明なことがありましたら、学校へご連絡ください。