



6月ほけんだより

長崎市立小ヶ倉中学校

保健室



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」でした。今年度は6月4日に歯科検診がありました。先生の見解は「虫歯は少なくなっていますが、顎が小さい人が多いですね。」ということでした。顎が小さい傾向は、昔の人と現代人の顔を比較して、よくいられています。よくかむ食事をする事で、顔つきや表情、歯並びにもよいようです。

歯ブラシのお手入れしてますか？

学校では、昼休みのはみがきを勧めています。
食後の歯みがきの習慣を身につけるため、各自歯ブラシを持参してください。



歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか？ 何もしていない人は要注意！
汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

① 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



② 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



③ 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



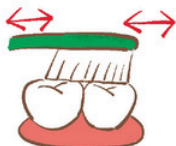
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

日々の生活の中で、正しい歯みがきの習慣を身につけていきましょう。正しい歯みがきは、歯・口腔内の清潔のみではなく、全身の健康にもつながります。



6・7月の予定

6月26日(木) 耳鼻科検診(2年)

7月1日(火)

明治オンライン出前授業(全学年:各教室)
「受験飯でパフォーマンスの土台を作ろう」
参観できます!!

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？

