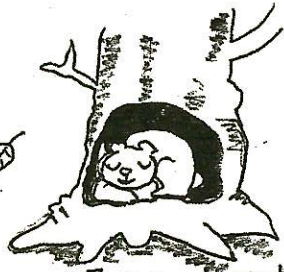


ほけんだより 11月



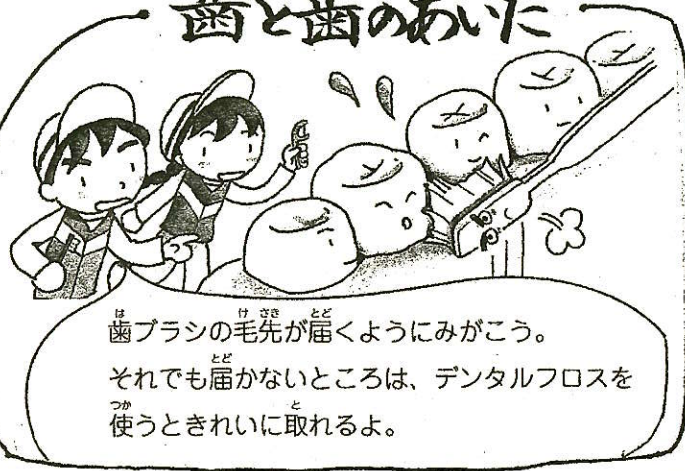
滑石小 保健室
文責 堂下

今月の目標

歯みがきをていねいにしよう

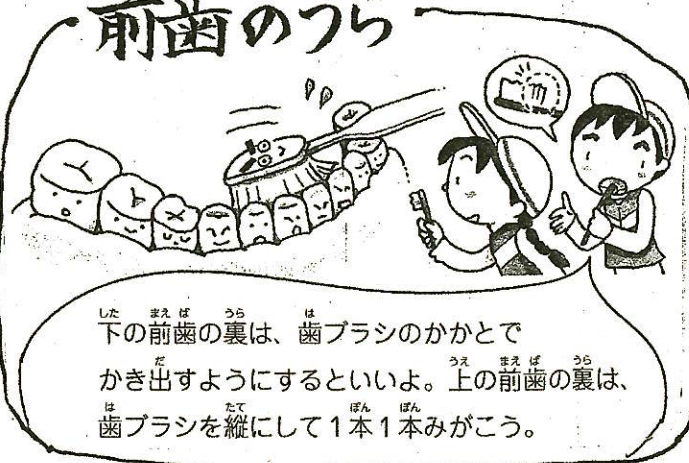
みがき残しやすいところ

歯と歯のあいだ



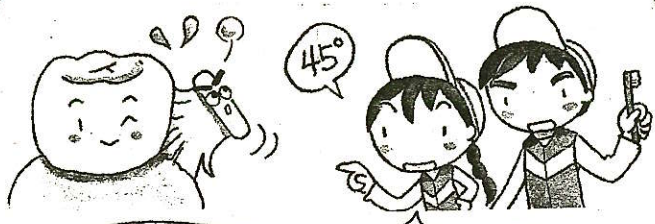
歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを
使うときれいに取れるよ。

前歯のうら



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで
かき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、
歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

奥歯のうらとかみ合わせのみぞ



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めになると毛先が届き
やすいよ。奥歯のかみ合わせのみぞは、歯ブラシを
90度にあててていねいにみがこう。

滑石小のちりょう状況 (歯)

学年	むしばのある人	ちりょうした人	ちりょう率	定期健診を受けている人
1年	7	3	42.8	4
2年	9	4	44.4	8
3年	8	1	12.5	5
4年	10	3	30.0	7
5年	5	0	0	8
6年	2	0	0	3

(人) (人) (%) (人)

さんねんながら、むしばのちりょうがおわっていない人が30人もいます。できるだけ早目にちりょうしてください。これからもていねいな歯みがきをしてくださいね!

リフレーミングとは?

物事のとらえかたをポジティブに置きかえて考えることです。



<たとえば...>

ネガティブなとらえ	置きかえた後
落ち着きがない	行動力がある
まげすぎらい	やりとげようという意気がつよい
作業がおそい	ていねいにする
こたわりが強い	自分で決断できる
けんかっ早い	素直に感情を出せる
うるさい	活発で元気がいい
面倒くさがり	物事にとらわれない
どん感	おおらか
すぐなく	感受性が豊か

自分のことを大好きになるう!