

ほけんだより 6月号

令和5年6月16日
長崎市立戸町中学校
保健室



歯と口の健康を考えよう。
梅雨時の健康管理に気をつけよう。

むし歯予防のポイント

- 1 よくかんで食べる**

だえきでくちなか
唾液が出て口の中
をきれいにする。
- 2 間食は時間と量を決める**

おやつ後も歯
みがきをするとよい。
- 3 食後の歯みがき**

とくにねる前はしっか
り、ていねいにみがく。
- 4 定期的を受診する**

歯医者さんに歯こ
うを取ってもらうのは
歯周病予防にもなる。

歯こうがたまりやすい場所 (歯こう：食べカスで増える細菌のかたまり。)

正しいブラッシングで歯こうを取ろう!!

歯と歯肉の境目
奥歯の溝
歯と歯の間

歯こうは、むし歯や歯周病の原因になります。

あなたの歯肉はどっち?

歯肉をチェックしてみよう

<input type="checkbox"/> きれいなピンク色	色	あかいろ、むらさきいろ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ひきしまっている	さわったかんじ	ブヨブヨしている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> とがった形	かたち	はれて丸くなっている	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 出ていない	ち血	出ている、歯をみがくと出る	<input type="checkbox"/>

右側に当てはまる数の多かった人は歯肉炎になっているかもしれません。軽い歯肉炎はしっかりと歯みがきをすればよくなることもあります。ひどいときは歯医者さんへ行きましょう。



よくかんで食べる♪
うすうすに食べよう!

消化・吸収を助ける

むし歯を防ぐ

食べすぎを防ぐ

集中力が高まる

歯と歯肉の境目

奥歯の溝

歯と歯の間

歯こうがたまりやすい場所

(引用・参考文献) イラストは下記のものを使用させていただいています!!
・細井裕美; 簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1