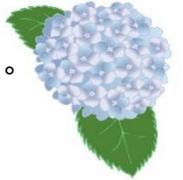


6月のほけんだより

鳥海中学校 保健室
No.5
令和6年6月3日(月)

紫陽花(あじさい)がきれいに咲く季節となりました。

この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう！



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です

歯を失う原因のほとんどが、むし歯と歯周病(歯が抜け落ちる)です。この2つの病気は毎日の心がけで防ぐことができます！

むし歯予防のポイント

<p>1 よくかんで食べる</p> <p>唾液が出て口の中をきれいにする。</p>	<p>2 間食は時間と量を決める</p> <p>おやつ後も歯みがきをするとよい。</p>	<p>3 食後の歯みがき</p> <p>とくにねる前はしっかりと、いい歯みがきをしよう。</p>	<p>4 定期的を受診する</p> <p>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。</p>
---	--	--	---



明日(4日)は

歯科健診です

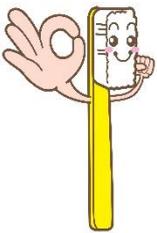
時間：13:00～

場所：保健室

いしだ歯科診療所の石田千春先生が来校します。

給食後の歯磨きはいつも以上に丁寧にしましょう！

やってみよう!



しょうずな歯みがき7つのコツ

<p>歯ブラシ選び</p> <p>小さめの歯ブラシを選ぼう</p>	<p>歯みがき粉のつけ方</p> <p>歯ブラシの2分の1くらいでオッケー</p>	<p>歯ブラシの持ち方</p> <p>えんぴつを持つように軽く</p>
<p>毛先の当て方</p> <p>歯の面にまっすぐあてます</p>	<p>動かし方</p> <p>力を入れずにこちょこちょと相かく</p>	<p>みがく時には</p> <p>1本1本ていねいに</p>
<p>みがき終わったら</p> <p>ツルツルになったか舌で確かめよう</p>	<p>101本につき20回が目安</p>	

Q. 歯みがき粉って必要なの!?

A. 必ずしも歯みがき粉が必要なわけではありません。

◇歯みがき粉の役割 : ①フッ素でむし歯を防ぐ

②研磨剤(清掃剤)で歯みがきだけでは落とせない汚れを落とすことができる

◇歯みがき粉の問題点 : ①爽快感が得られるため、きちんと磨けていなくても磨けたような感覚になる

②口の中が泡だらけになるので、歯みがきを短時間で終わらせてしまう

◎歯みがきで大切なのは、歯みがき粉を使うことよりもきちんと歯の汚れを落とすことです。