

# ほけんだより 11月

令和6年11月8日  
系満市立西崎中学校  
保健室

今年も残すところあと2カ月。肌寒くなってきました。さて、今日は「いい歯の日」です。いい歯になるには自分で毎日きれいに歯を磨くことも大切です。ですが、歯と歯の間などはみがき残しが多い所です。時間が経つと、みがき残しは歯石になり、口臭のもとになったりもします。時々、歯医者さんに行って歯のお手入れも行う等して、きれいな歯をキープしましょう。

## 11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

**Step 3 舌で歯を触ってチェック**

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

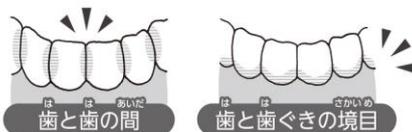
歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

**技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！**

**技② 定期的にプロにも診てもらおう**

### やっつけ隊 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



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。

### ～保健室からおうちの方へお知らせ～

- 1学期に行われた歯科検診で受診報告のない生徒はお手紙を発行しました。受診後は保健室まで報告をお願いします。報告は手紙の返却、手紙をなくした場合は口頭でも大丈夫です。
- 肌寒くなり、感染症が流行しやすい季節になりました。感染防止のため体調不良時は休みましょう。
- 水分補給を定期的に行えるように水筒を持っていくように声掛けをお願いします。
- 子ども医療費でむし歯治療費は無料です！受診がまだの人は早めに歯医者さんに行きましょう。

# ほけん通信。

西崎中学校 R6年11月8日発行

## 歯肉の状態をチェックしてみよう

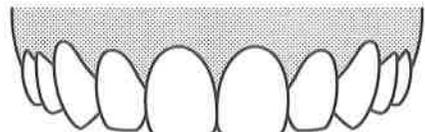
指導 おおくほ歯科医院 院長 鈴木 裕紀 先生

歯磨きが不十分だったり甘いものを食べ過ぎたりすると、たまった歯垢から細菌が増えて、歯肉炎を発症します。皆さんの歯肉はどんな色や形をしていますか？鏡を見て観察してみましょう。赤く腫れていたり出血を起こしたりする人は、歯磨きや食習慣の見直しが必要です。

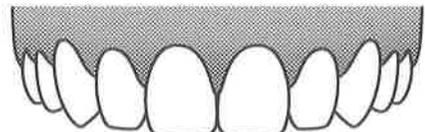
### 歯肉炎のチェックポイント

※1つでもBにチェックがつく人は、歯肉炎の可能性があります。

#### 1 歯肉の色はどっち？

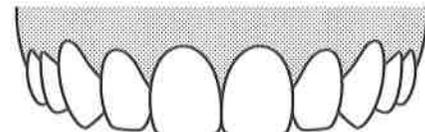


A. 薄いピンク色

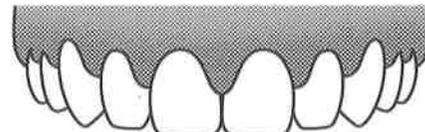


B. 濃い赤色

#### 2 歯肉の形はどっち？

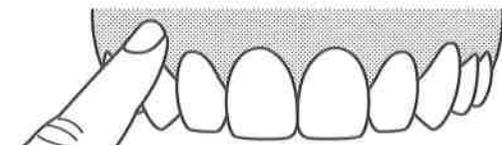


A. きれいな三角形

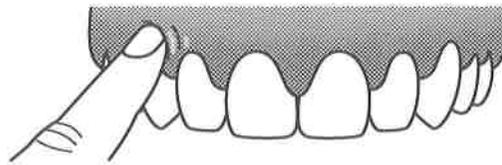


B. 丸みを帯びた三角形

#### 3 歯肉に触れるとどんな感触？

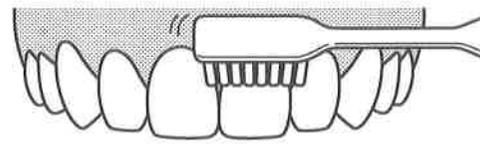


A. かたい

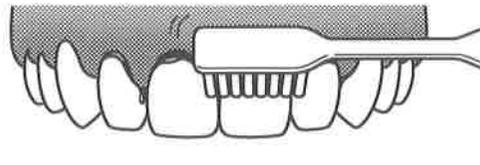


B. プヨプヨしてやわらかい

#### 4 歯磨き中に出血する？



A. 出血しない

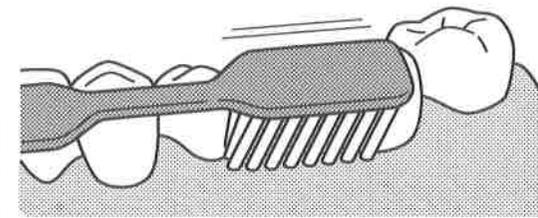


B. 出血する

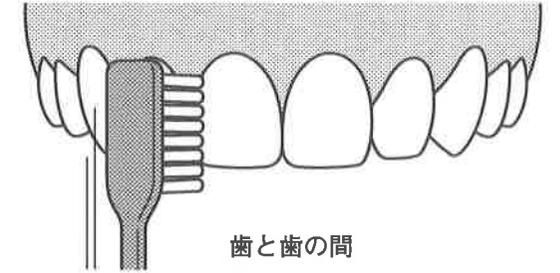
### 歯肉炎かな？と思ったら

軽度の歯肉炎は、丁寧な歯磨きや食習慣の見直しで自分で治すことができます。

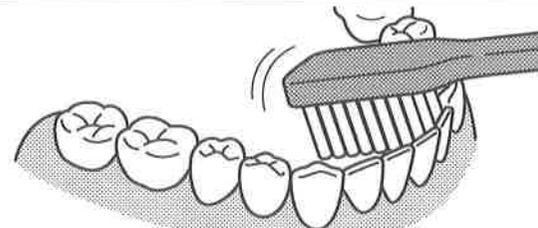
#### 1 歯垢がたまりやすい場所を丁寧に磨く



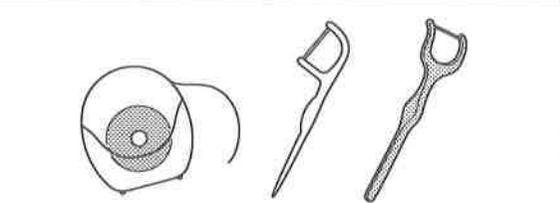
歯と歯肉の境目



歯と歯の間

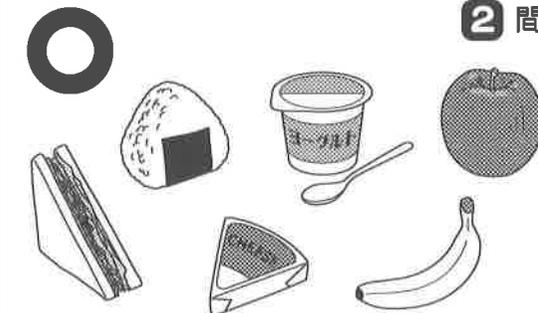


歯の裏側

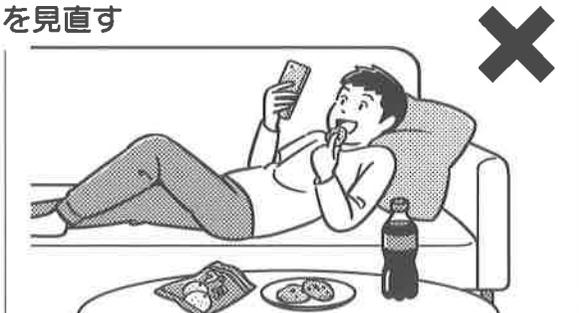


歯ブラシが届きづらい部分には、デンタルフロスを使ってみましょう。

#### 2 間食を見直す



間食はできるだけ砂糖が少ないものを選びます。

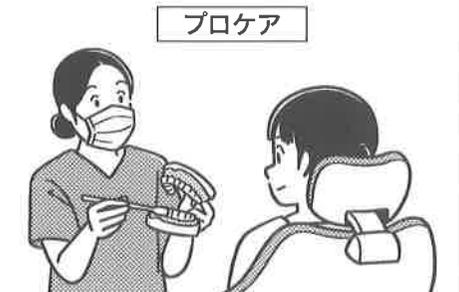


甘いものはだらだらと食べないようにします。

#### 3 毎日のセルフケアと定期的なプロケア



セルフケア  
・毎日の丁寧な歯磨き



プロケア  
・定期検診、歯磨き指導  
・歯の清掃、フッ素塗布

自分で毎日の歯磨きを丁寧に行い、定期的に歯科医の検診や予防処置を受けましょう。