

ほけんだより 6月

R4 6月3日(金) 発行 熊本大学養護教諭実習生 高島絢佳



6月4日から6月10日は
歯と口の健康週間です！



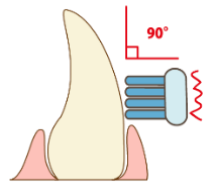
先日歯科検診が行われました。学校歯科医の宮川先生の話では、
「治療が必要な虫歯の生徒は少ないが、下の歯の裏が歯石が付いている人が多い。右利きの生徒は右上が磨きにくく、磨き残しがある。」とのことでした。
この機会に自分の歯や口の状態を知り、むし歯や歯肉炎の予防をしましょう。
また、皆さんは思春期性の歯周病を発症しやすい時期でもあります。
正しいブラッシングやマスクの下で口を開けっ放しにしないなどの対策を行いましょう。

【歯肉炎とは？】

歯肉炎とは、歯と歯肉の間に歯こうがたまり、その歯こうの中の細菌の働きで歯ぐきが赤くはれ、出血しやすくなることです。



歯と歯肉の間に歯こうがたまらないようにするためには正しいブラッシングが必要です。
以下の正しいブラッシングのための4つのポイントを参考に磨きましょう！

ポイント① 5～10mmの幅を目安に 小刻みに動かし、 1本1本丁寧に磨く	ポイント② 前歯などは 歯に歯ブラシを 直角にあてる	
ポイント③ ハブラシの毛先が 広がらない程度軽い力で みがく	ポイント④ 奥歯など磨きにくい場所 は45°にあてる	