



★みんなのフッ化物洗口液の準備や、歯科指導をして下さっている山根さんの手書きコラムです★

11月8日はいい歯の日

11月8日は、いい歯の日です。1(い)1(い)8(は)と読めることから、「いい歯の日」になりました。これから一生使う大切な歯を守るために、歯を健康に保つ生活を心がけましょう。



★ 正しい歯みがきのポイント ★

歯みがきの最大の目的は歯垢(しこう)を落とすことです。歯垢(しこう)は生きた細菌の塊でむし歯・歯周病の原因になりますが、歯と同じ乳白色をしていて注意して磨かないと磨き残してしまいます。さらに水に溶けにくく、歯の表面に粘着しているためうがいで取り除くことができません。

ポイント①

毛先を歯の面にあてる

毛先を歯と歯の間、歯と歯肉の境目にきちんとあてましょう。



ポイント②

軽い力で動かす

毛先が広がらない程度の軽い力でみがきましょう。

ポイント③

小刻みに動かす

5-10mmを目安に1-2歯ずつみがきましょう。



デンタルフロスも効果的! 歯みがきのアイテム選びも重要



むし歯になりやすいのは、奥歯の噛む面と、歯と歯の間です。歯ブラシと一緒にデンタルフロスも使ってください。



毛先の広がった歯ブラシだと...

歯垢除去率
40%も低下

歯ブラシは毛先が開くと、歯にきちんと当たりにくくなり、効果的に歯垢(しこう)を落とせません。歯ブラシは1か月に1本を目安に交換しましょう! また、人によって歯の形や歯並びは違いますので、自分の歯の状態に合わせて、適切な硬さ、形の歯ブラシを使いましょう。

Q 今年【ムシバなし】だったから歯医者さん行かなくていいよね?

A. ムシバがない今こそ歯医者さんに行こう! 歯は1度削るとも3くなくなってしまう。歯を削る必要はないためにも、年に1度は歯とお口の定期健診を歯医者さんに行きましょう! もちろん、治療が必要な場合は必ず行きましょう!

歯にフッ素がこぼれ落ちてくるといいよ!

Q 口呼吸はダメ!!と聞いたけどなんでダメなの?

A. 口で息(呼吸)をすると...
★ 口がくさくなる
★ いびきをかきやすい
★ つかえやすい
★ 虫歯になりやすい
★ カゼをひきやすい
など、たくさんデメリットが...!
口呼吸の仕方を変えてみましょう!

Q はぶらしの種類が多すぎてどれを選べばいいかわからない。どうしよう?

A. はぶらしなんてどれも同じでしょ? と思うかもしれませんが、服や靴と同じで、今の状態に合わせるのが大切! 健康なはぶき・歯に歯周病用のハブラシをつけていたり、口が小さいのに大きなハブラシを使ったりすると...もちろんやりにくい。今の自分に合ったハブラシを選びましょう! わからないときは歯医者さんに行ってください!

学校のこと、家族のこと、友達のこと、部活のこと... お話してみよう。

食事時の注意



11月カウンセラー来校日

◆佐藤先生 9:00-16:00
11/7(火)、11/28(火)

◆向野先生 9:30-12:30
11/10(金)11/24(金)

※予約制(ご家族の方も相談可能)希望される方は保健室までご連絡ください。
(TEL:293-4360)

12月カウンセラー来校日

◆佐藤先生の12月来校はありません。
◆向野先生 9:30-12:30
12/8(金)
◆向野先生 9:00-16:00
12/21(木)

むし歯の治療はお済みですか?

学校歯科検診後、夏休み前に歯科検診結果のお知らせを配布し、受診のお願いと受診後の結果用紙の提出をお願いしていました。みなさん治療は進んでいますか? **受診や治療ができなかった生徒は、11月中に歯科衛生士の山根さんより個別歯科指導を行って頂く予定です。** 受診後の提出が出来ていない生徒は、保健室まで用紙を提出をお願いします。

