

ほけんだより 6月 NO.5

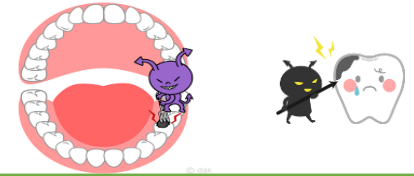
2023年(令和5年)6月22日
 福山市立鞆の浦学園
 養護教諭 多田羅 紘子

~2023年度福山市学校歯科保健優秀校に、本校の後期課程が選ばれました!~
 今年度の歯科検診の結果、福山市内の中学校で、永久歯のむし歯の本数が少なかったことが評価されました。日頃の歯みがきがいていねいにできている結果だと思います。
 皆さん、これからも、ずっと歯と口の健康を守っていきましょう。
 トロフィーや表彰状を保健室の前にかざっていますので、ぜひ見てください。



むし歯がおく歯に集中しています!!

鞆の浦学園の人のむし歯は「おく歯」に集中していました。
 「おく歯」にむし歯がしやすい理由は・・・



- ① おく歯は食べ物をすりつぶす役割があるため、歯の表面がでこぼこしている。
 でこぼこ部分に食べかすが残りやすいため、みがき残しがおきやすい。
- ② おく歯は歯ブラシがうまく届きにくいいため、みがき残しがおきやすい。

おく歯以外にも、みがき残しが多いところがあります。みがき残しがないような歯みがきの方法を伝えます。

正しい歯みがきを実行しよう!



歯をしっかりみがくには、正しいみがき方が大切。
 歯ブラシの持ち方と自分のみがき方を確認しよう。

持ち方

えんぴつを持つように歯ブラシをもつことで、余計な力が入らずに、みがくことができます。

みがき方

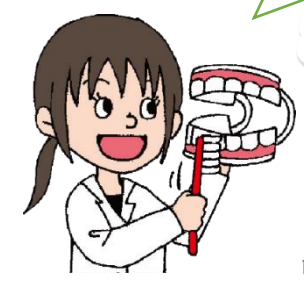
軽い力で、小さく小刻みに1本ずつみがきます。

力をいれすぎると歯ぐきをきずつけてしまうよ。
 X ゴシ

よい歯ブラシの選び方

- 大きさ: 指2本分
- 毛: 横から見て真つすぐ
- かたさ: ふつうがオススメ

X 後ろから毛先が見えるようになったら、取り替えましょう。



みがき残しの多いところ

生えかけの歯に歯肉がかぶさっていると、その部分に食べかすが残ってしまうことがあります。気をつけてみがこうね!

- 歯と歯の間**: 歯ブラシのわきを、縦にあてて上下に動かす
- 歯と歯ぐきの間**: 歯ブラシの全面を使い、45度の角度であてて動かす
- 歯の裏側**: 歯ブラシのかかとを縦に使い、かき出すように動かす
- おく歯奥歯**: 歯ブラシのつま先を使い、ほおの横からブラシを入れて動かす

プール学習がはじまりました!

プール学習は、気持ちよく楽しいだけでなく、命の安全を学ぶ大切な機会です。
 ルールを守って、楽しく安全に学習しましょう。

プールに入る前のルール

1. 体をよく洗ってからプールに入らしましょう。
2. じゅんぴ運動をしっかりとしましょう。

プールのなかでのルール

1. プールサイドを走るのはやめましょう。
2. 勢いよく飛びこんだりするのやめましょう。
3. 水の中でふざけるのはやめましょう。
4. つばや鼻水は水の外に出しましょう。

歯みがき後のダブルのチェック

鏡を見てチェック

汚れや食べかすが残ってないかな?

舌でさわってチェック

舌で歯の表面をさわってツルツルしてたら、きれいになったサイン!