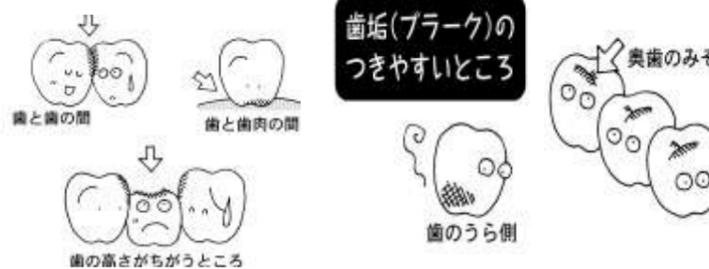


今年度の歯科検診結果、むし歯が見つかった人は、12.5%で、左のグラフにあるよ

に、年々減少傾向にあり、歯に対する関心が高まっていると言えます。

しかし、今年度の歯科検診の結果、むし歯のみ見つかった人 52 名に対しての治療率は、21%にとどまっています。むし歯は、放っておいても治りません。早めに、治療しましょう。

また、むし歯予防には、歯みがきが重要です。歯と歯の間、歯と歯肉の間、歯の裏側など、1本の歯でもみがくところは、たくさんあります。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがきましょう。



## 歯の正しいみがき方検定

- 歯みがきの目的は  をとりのぞくこと
- みがき残しが多いのは「との間」「と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」
- 歯ブラシの  をきちんと歯に当てよう
- 歯ブラシの毛先が  すぎないくらいの力でみがこう
- 歯ブラシは  に動かして、1~2本ずつていねいにみがこう
- でチェックしながらみがくと、みがき残しが少なくなるよ
- 歯ブラシを横にしてもうまく当たらないところは、 にしてみがこう
- 寝ている間は唾液が少なくなってむし歯になりやすいから  前は特にしっかりみがこう
- 力が入りすぎる人は  を持つのと同じ持ち方で
- 歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしていたら  しましょう



あなたの点数は  
(1問10点)

100点

## 内と外からしっかりガード!

立冬を過ぎましたが、今年は寒暖の差が激しく、体調を崩す人が目立ちます。かぜやインフルエンザにかからないようにするため、からだの内側と外側からしっかりガードしましょう。

からだの内側からガードする

からだの外側からガードする

ウィルスに負けない抵抗力をつける

バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動

ウィルスをからだの中に入れてない

手洗・うがい・マスクをする

窓を開けて、換気する・家では、部屋の加湿をする

自分で点検してみよう 体と心の健康

<input type="checkbox"/> 顔色はどうですか? 熱っぽくはないですか?	<input type="checkbox"/> 体で調子の悪いところはありませんか?	<input type="checkbox"/> 元気・やる気はありますか?
<input type="checkbox"/> くっすり眠れましたか?	<input type="checkbox"/> 食欲はありますか? (朝ごはんを食べましたか?)	<input type="checkbox"/> 悩みや心配事はありませんか?

◎ 80-100点	知識はバッチリ! これを生かして毎日みがこう
○ 50-70点	知らなかったことはなにかな? 今日から意識してみがいてね
△ 20-40点	せっかくみがいても、みがき残しがたくさんあったかも。正しいみがき方を覚えてね
× 10点以下	どんなふうにかみがっていたのかな? 答えを見ながら一つひとつやってみよう

## 【色覚に係る健康相談についてのお知らせ】

福山市立学校では、小学校4年生・中学校1年生を対象に健康相談の一環として保護者の希望を伺い、希望者を対象に色覚のスクリーニング検査(受診の必要の有無をみつける検査)を実施しています。

今年度は、中学校1年生を対象に10月24日に希望調査票を配布しています。(×切10月31日)

対象学年以外でも、随時対応が可能ですので、担任にご連絡ください。

なお、検査については、一度行えば、度々行うものではありません。