

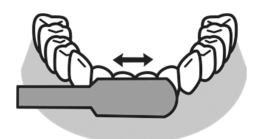


4月17日(水) 13時30分より【歯科検診があります】

みなさん、食後の歯みがきは毎日していますか？
4月17日は歯みがきセットを忘れずに持って来て下さい。そして、給食のあとの歯みがきを丁寧にしましょう。

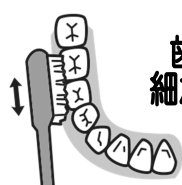


【前歯の外側】



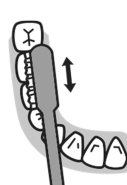
歯ブラシを横に
細かく動かします。

【奥歯の外側】



歯に対して横に
細かく動かします。

【かみ合わせ】



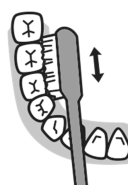
溝に対して水平に
あてて動かします。

【前歯の内側】



歯のすき間にそって
縦に動かします。

【奥歯の内側】



奥までしっかり届く
ようにみがきます。



毛先が広がった歯ブラシでは、きれいにみがけません。新しい歯ブラシにチェンジ！

「^{しせき}歯石」という言葉を聞いたことがありますか？歯石は、^{しこう}歯垢が長時間着いた状態から起こります。



【歯垢が歯石になること】



1. 食後すぐにお皿を洗うと、汚れをとるのは簡単です。
2. ところが一晩、そのままに放置しておくとうなるでしょうか？
3. 乾燥して汚れがこびりつき、汚れが取れにくくなります。
4. つまり食後すぐに歯をみがくと、汚れは取りやすいのです。
5. ところが、時間がたつにつれて取れにくくなります。
6. 口呼吸の人は、歯が乾燥しやすいので、歯垢が取れにくくなりますし、お皿が乾燥し、汚れがこびりついた状態は、歯石と同じ状態です。

※歯みがきで取り除くのは「^{しこう}歯垢」です。^{しこう}歯垢を意識して、ていねいな歯みがきをこころがけていきましょう。

※歯科検診で見つかったむし歯や歯肉の病気は、早めに治療しましょう。

今年1年間お世話になる先生です

科名	名前	医療機関名	住所
内科	宮阪 英 先生	藤井病院	鞆町鞆323
歯科	河村 浩一 先生	河村歯科医院	鞆町鞆435-1
耳鼻科	堀内 譲治 先生	西町クリニック 耳鼻咽喉科	西町2丁目5-6
眼科	土手 正信 先生	福山元町眼科	元町7-3

4月25日(木) 14時より【内科検診があります】

【場所】
保健室

- ・心臓や肺
- ・栄養状態
- ・ひふの状態
- ・胸骨や脊柱
- ・結核検診



▽藤井病院の先生が検診してください。

▽事前に提出してもらった保健調査票や結核問診票、運動器問診票を参考にして検診していただきます。

※検診は体操服で受診します。体操服を忘れずに持って来てください。