



今月の保健目標

歯を大切にしよう



歯の衛生週間は6月4日～10日です

むし歯でなくても歯槽膿漏（歯ぐきの病気）で歯が抜けることもあります。歯科検診の結果、むし歯の人は少ないですが、歯ぐきの状態がよくない人が多くいました。歯をみがいているのとみがけているのは違います。

みがいたつもりでも歯ブラシがとどいていなくて、みがき残しがあることもあります。歯と歯ぐきの間にななめに歯ブラシをあてて、1～2ミリ こきざみに動かしてみがきましょう。また、歯の先端に向かって手首をひねって歯ぐきのマッサージもしましょう。食べたら、みがく習慣を身につけましょう。



しっかり見直しを！ 歯みがきのキホンQ&A

**Q1** みがき方として正しいのは？  
 ① 歯ブラシをこきざみに動かす  
 ② 歯ブラシを大きく動かす

**Q2** みがくときの力の強さは？  
 ① できる限り力強く  
 ② 力を抜いて軽く

**Q3** みがきやすい歯ブラシのヘッドのサイズは？  
 ① 大きめのものを選ぶとよい  
 ② 小さめのものを選ぶとよい

**Q4** 歯ブラシはいつ取り替える？  
 ① 毛先が開いてきたとき  
 ② 毛が抜けてきたとき

(答え：Q1…①、Q2…②、Q3…②、Q4…①)

歯垢のたまりやすいところ

① 歯と歯の間  
 ② 歯と歯ぐきの境目  
 ③ 奥歯のかみ合わせ

④ 歯ならびが凹凸のところ

歯並びの凹凸している人は、ハブラシを縦にあて、1本ずつブラッシング、ハブラシの“わき”を使って、すみずみまでみがきましょう。

かみ合わせの溝は、歯垢が残りやすく最も心し痛になりやすいところです。

歯垢は、歯と歯ぐきの境目や、歯と歯の間などによく残りがちです。

※歯周病予防には歯と歯ぐきの境目をしっかりみがくことが大切です。

歯の衛生週間に昼の歯みがきをしよう

6月4日～10日が歯の衛生週間ですが、その間3年生の修学旅行が入るので、城山中では6月10日（月）～14日（金）を歯の衛生週間とします。歯ブラシを学校に持ってきて昼休みに歯をみがきましょう。

・水道場では距離を保ち密をさけ、上下唇を結んでみがいたり、うがいは低い位置からゆっくり吐き出したりして、飛沫が飛ばない工夫をしてください。

けがの予防について

梅雨の時期が近づきました。雨の日は、廊下が滑りやすくなっています。廊下を走って、けがをしないように、よく考えて行動し、けがの予防に努めましょう。



プールが始まります

伝染性の病気や持病のある人は、医師と相談し許可をもらってからプールに入りましょう。プールの日には必ず検温や健康観察をしましょう（体調、爪をチェック等） 帽子やゴーグル等の水泳用品の貸し借りは禁止です。忘れないようにしましょう。

プールサイドを歩かない

