

あじさいの花がきれいな季節になりました。雨にぬれた緑の葉もとてもきれいに輝いています。雨の日の過ごし方を考えてみましょう。また、昼間と朝夕で気温の差が激しい時期です。「早寝早起き・朝ごはん」で体の調子を整えましょう。

6月の保健目標…「歯をしっかりとみがこう」



しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、みなさんががんばって予防している『むし歯』がすぐ思いかびますね。でも、気をつけたい病気は他にもあります。なかでも、おぼえておきたいのが『歯肉炎』です。

歯肉炎って？

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、はれてきたり、血が出たりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



どうすれば予防できる？

むし歯の原因でもある、歯にベタベタとくっつく歯こう（プラーク）。歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎も起こします。予防のためには、歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



自分で見つけられる！

歯肉炎になった歯肉は赤くてブヨブヨ、健康な歯肉はピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中をよ〜く見て、ふだんからこまめにチェックするといいですね。



チェックしよう！ 歯のみがき方

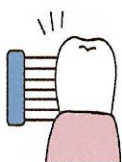
みなさんが毎日がんばっている歯みがき。でも、その「みがき方」はどうでしょう。たとえば食べた後や寝る前にかかさず、ていねいにみがいていても、じゅうぶんではないかも…。あらためて、歯のみがき方をおさらいしましょう。



毛先を歯に
きちんとあてよう

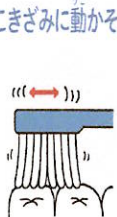
力を入れすぎない
ようにしよう

「はかり」で
確かめてみよう



歯ブラシをこまかく、
こぎざみに動かそう

みがきにくいところは…



「かかと」で 「つま先」で 「わき」で

* 歯と口をもっと元気に「セルフケア」と「プロケア」*

「セルフケア」…毎日、自分でできること

- 正しい方法での歯みがき
- 洗口剤での口のうがい
- デンタルフロスの使用
- 食生活・食習慣の見直し

など



「プロケア」…歯科医院で行うこと

- 歯みがき方法の指導
- 歯石の除去
- 歯のクリーニング
- その他の、専門的な処置やアドバイス など



* むし歯・歯周病の原因になる歯石やバイオフィルム（細菌が歯の表面に作る膜）は除去が難しいため、プロである歯科医さんによるケアが必要になります。定期的に検診を受け、何でも相談できる「かかりつけ」の歯医者さんがいると心強いです。

おうちの方へ

- * 学校では、給食の後に歯みがきを行っています。歯ブラシの毛先がひらいている場合があります。取りかえのサインです。毛先が開いている物は新しい物と交換してください。

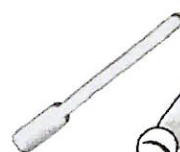
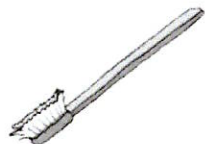


- * 歯みがきは、むし歯や歯肉炎予防に大変効果があります。優しくていねいに歯みがきするように声がけをお願いします。また、時々「口の中を見て」磨き残しがいないか「仕上げみがき」をお願いします。

- * 水泳指導が始まっています。「早寝早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、安全に活動できるようにご協力をよろしくお願いします。

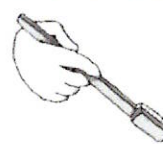
歯みがき ジョーズの 歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがき ジョーズの 握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



ちなみに… 怖いサメが出てくる映画もありますが、
ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

歯みがき ジョーズの ヒミツ 教えます

歯みがき ジョーズの 力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがき ジョーズの 鏡の使い方は？

- ① 歯みがきをしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとの
チェックも
鏡を使うと



しっかりと「あ」ごを使って丈夫に

「い」の動きをたずける

あごの「う」んどうで脳を刺激

食べ物の「え」いようを

吸収しやすくする

「お」なかがいっぱいになって

食べすぎ防止

ひとくち

30回

かんでいますか？