



6月のほけんだより

げんきです!



ノールダム学院小学校 2013年6月

< 歯科検診でむし歯が見つかった人 >

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
受診した人	144	142	139	153	151	158
むし歯の人	40	35	52	27	26	22

梅雨の季節になりました。暑い夏へと続くこの季節は、体調をくずしがちです。こまめな水分補給や十分な睡眠を心がけ、暑い夏を元気にむかえましょう。

6/4~6/10は「歯と口の健康週間」

5月の歯科検診では、むし歯がないか、歯ならびやかみ合わせが悪くないか、歯肉が健康であるかなどを調べてもらいました。その結果、歯医者さんで治療や相談を受けた方がいいとのお便りをもらった人は、早めに受診しましょう。

むし歯を予防しよう!!

ポイント 「食べたらみがく」「寝る前もみがく」を習慣に!

食べたら、すぐに歯みがきを!



寝る前の歯みがきも忘れずに!

寝ているあいだはむし歯になりやすいので、寝る前は、特にていねいにみがきましょう。歯が生えかわる時期には歯の高さがちがうので、みがき残しやすいです。寝る前は、スキンシップもかねてお家の人に「仕上げみがき」をしてもらうのがおすすめです。



ポイント おやつは時間と物をえらんで!



むし歯菌は砂糖が大好き! ビスケットやチョコレートなどは、砂糖がたくさん入っているうえ、歯にくっつきやすいのでむし歯になりやすいと言われています。また、だらだらと食べ物を食べ続けると、むし歯になりやすくなります。食べるものは選んで、食べる時間と回数を考えて食べましょう。

ポイント 定期的に歯医者さんへ!

3~6カ月に1回を目安に、歯医者さんで定期的に見てもらいましょう。

むし歯を早く見つけて、軽いうちに治しましょう。



予防を心がけましょう。(クリーニング・フッ素をぬる)

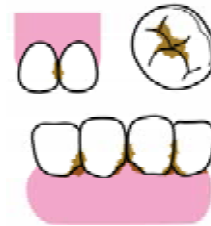
なかには、むし歯が10本ほどある人が何人かいました。治療しましょう!

むし歯は放っておいても治らない病気なんだぞ~。



みがき残しやすいところ

(=むし歯になりやすいところ)



歯と歯のあいだ

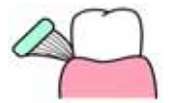
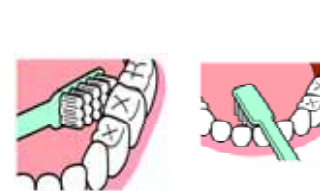
奥歯のみぞ

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯がでこぼこになっているところ

上手な歯みがきの“コツ”

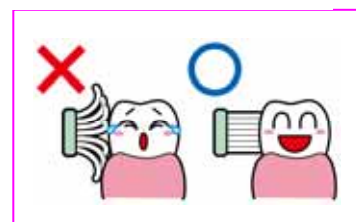


歯と歯ぐきのあいだはななめ45度に。

歯と歯のあいだは歯ブラシのつま先、歯のうらがわは歯ブラシのかかとを使ってみがく



真横 90度



力を入れすぎないでね。