

ほけんだより

11月



R3. 11. 8
和泉中学校 保健室

歯科検診結果から

歯や口の中の状態が良かったクラスを表彰！

「審査基準」

- ① 今、むし歯がないこと
- ② きれいに歯をみがけていること
- ③ 歯肉(歯ぐき)が腫れたりしていないこと



…検診を受けて、上の3点に当てはまる人の割合が多いクラスを選びました…

さい	ゆう	しゅう	しょう	2年6組(61%)
最	優	秀	賞	
ゆう	しゅう	しょう	しょう	3年2組(56%)
優	秀	賞	賞	
ゆう	りょう	しょう	しょう	2年7組(50%)
優	良	賞	賞	

歯・口の健康啓発標語コンクール入賞！

厚生委員会の活動にて大阪府学校歯科医会の歯・口の健康啓発標語コンクールに

2年4組 松本悠生さんが優秀賞に入賞しました。

いつまでも
いっしょがいっしょ
きれいな歯

2年4組 松本 悠生

11月8日は「いい歯の日」です。ていねいに歯をみがこう！

今年度の歯科健診で、歯ぐきや歯垢の状態が良くない人、歯石がついているなど、歯みがきが

がていねいにできていないと言われた人が、51%もいました。

「むし歯がないからいいや」ではなく、毎日の歯みがきのポイントを確認して、ていねいに歯みがきをして歯・口の健康を保ちましょう。

正しい歯みがきの仕方

歯みがきの最大の目的は歯垢(むし歯の原因となる細菌の塊)を落とすことです。「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」「かみ合わせの面」は歯垢が付きやすいところです。これらの部位に歯ブラシの毛先が届くように意識してみがきましょう。

右上からみがくなど、順番を決めておけば、みがき忘れを防ぎ、すべての歯を均等にみがけます。



歯みがきのポイント

- ① 歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ② みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

【みがくときのポイント】



ポイント1

毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる



ポイント2

150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく



ポイント3

細かく動かして、歯を1~2本ずつみがく



むし歯、要注意乳歯(永久歯にはえかわるのを妨げるおそれがある乳歯)がある人、歯ぐきや歯垢の状態が良くない人は早めに歯科を受診しましょう！