

ほけんだより

6月

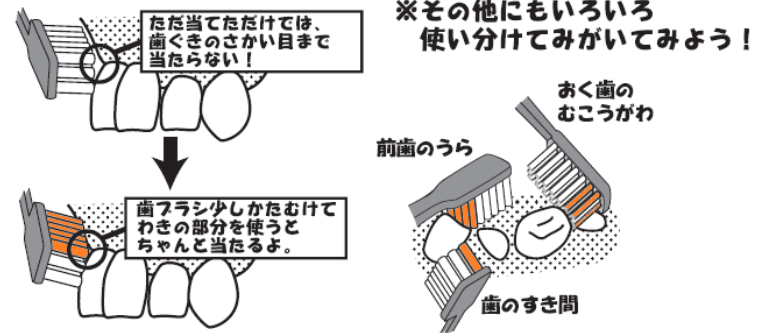
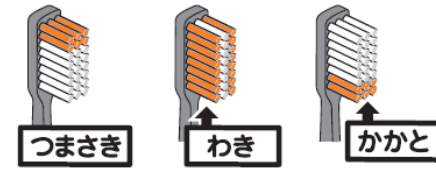
歯みがき上手になろう！

歯ブラシの毛先が直角に当たるように
軽い力で小さく動かしてみがくのがコツ！



みがき方のポイント

歯ブラシのいろいろな場所を使い分けると、みがきにくいところも直角にあたるよ。



「治療」ももちろん大切ですが「予防」も大切です！
お口の健康を守るべく、この保健だよりを見ながら歯磨きを試してみてくださいね！



先日、歯科検診が実施されました。

検診中に C(シー)、O(マル)などという暗号が聞こえてきたと思います。「なんて言われたらむし歯なんですか？」と質問してきた人もいました。いったいどういう意味なのか、この保健だよりを読んでマスターすれば、来年の検診では理解できるかも・・・!?

歯科検診のヒミツ



番号 歯は前から順番に1番、2番…と数えます。



斜線 しゃせん	むし歯になっ たことが ない健康な 歯	
○ まる	むし歯になっ たけれど 治療した 歯	
× ばつ	抜いたほう がいいかも しれない乳 歯	歯医者さんへ！
CO シーオー	むし歯に なりかけの 歯	要注意
GO ジーオー	歯ぐきの 軽いはれ・ 出血	要注意
C シー	むし歯	歯医者さんへ！
G ジー	歯肉炎 歯周炎	歯医者さんへ！

今日の熱中症予報 はじめました



玄関に「今日の熱中症予報」の掲示をはじめました。
WBGTとは「暑さ指数」のことで、湿度や温度によって決定します。
『水分をこまめにとる』『しんどい時は早めに休けいをする』
などの予防対策をしっかりとこない、元気な夏を過ごしましょう！