

ほけんしつ
保健室だよ

みんな読んでね!

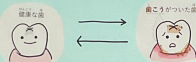
118
タイハ

1学期の歯科けんしんの結果



むし歯がある人の数は、全国の小学生とくらべると
とても少ない(すばらしい!)
でも、むし歯になるかなうせいがあはる人は多い。

歯こうと歯肉えん、むし歯の関係



歯こう
みがき残しからできたばい菌のたま
まりのこと。ブランクともいう。

歯こうからどくそが出て、
歯をこわすむし歯。
歯ぐきをこわす歯肉えん。

むし歯や歯肉えんを予防するために、

できること

①口の中をよくかんさつして、

きれいなじょうたいをたもつ

・鏡で歯ぐきのじょうたいをかくにんする

ひきしまった〇〇〇色になっているかな?

〇は出てないかな?

・鏡を見ながら歯みがきをする

〇〇〇は落ちているかな?

②食事のあとは、口をゆすぐ

食べかすが歯に付いたじょうたいだと、ブランク(〇〇〇)がふえてしまいます。

歯磨きの後は、なるべく歯をみがきます。

歯みがきができないときは、

〇〇をゆすぐ(ぶくぶくうがい)をする。

お茶やお水を飲むことで代用します。

これだけでも、歯の裏面に付いた食べかすを落とすことができます。

また、おかしをだらだら食べる、ジュースをお茶代わりに飲んでいる人は、食べかすや、とうがきで歯に付く砂糖が溜(たま)りやすくなります。おかしやジュースは歯磨きをした後、食べた後は、〇〇をゆすぎましょう。

クイズ

?どっちがけんこうな歯ぐきでしょう?



③早ね、早起き、栄養のある食事

ふきそくな生活や食事は、けがや病気に打ち勝つ
力を弱めます。

また、歯みがきが「ざつ」になって

しまうことで、歯肉えんが悪化

しやすくなります。

