



北本市立中丸小学校
保 健 室
R 6 . 6

6月とは思えない暑い日が続いていますね。校庭の暑さ指数計が『**嚴重警戒レベル**』を示す日も少なくありません。暑さに慣れていない時こそ、**熱中症**に注意が必要です。『**たっぷり食べて、たっぷり寝る**』と『**こまめな水分補給**』でしっかり**熱中症**を予防していきましょう。



しかけんしんお 歯科健診が終わりました！



***歯医者さんへ行きましょう** … 79人

むし歯などがある人です。むし歯はそのままにいても治りません。

むしろ、放っておいただけ悪化します。すぐに歯医者さんの予約を取って治療をしましょう。

***気を付けましょう** … 155人

むし歯になりそうな歯がある人や、歯によごれがたまっている人などです。

おうちでの歯みがき・食生活などにも注意していきましょう。

心配な人は、歯医者さんでみてもらってください。

***むし歯がある人は** 49人でした



歯医者さんと、なかよく！？



歯医者さんはむし歯になったら行くところだと思っている人はいませんか？最近では、**予防歯科**という、むし歯などの病気がない人でも、歯と口の健康に保つために積極的に**歯科医院**に通って、虫歯や**歯周病**を予防していこうという考え方が広まってきています。むし歯や**歯周病**は、治療が可能な病気ではありますが、実は一旦悪くなると、元のような健康な状態には戻りません。そのため、「悪くなったら治療する」ということを繰り返していると、だんだんと歯が悪くなり、将来的に歯を失う可能性が高くなります。一生お世話になる自分の歯を大切にするためにも、なかよくできる**歯医者さん**をみつけて、定期的に受診するようにしましょう。



予防歯科ですること

- ★**普段の歯みがき**では取りきれない**汚れ**や**歯垢**をとる
- ★ひとりひとりに合った**歯みがき**の指導
- ★**フッ素**をぬる
(フッ素：歯質を強くするもの)

どのくらい

通えばいいの??

- ★2～3か月に1回くらい1度かかったら、**歯医者さん**で次の予約をしてくるとよいでしょう。

あいことば
合言葉 は 食べたら 歯みがき

！ みがき残しやすい場所 と みがき方

奥歯のみぞ
毛先を水平にあてる

歯と歯ぐきの境目
毛先を斜めにあてる

歯と歯の間
すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう

歯並びがデコボコしているところ
縦にして、1本1本みがく

みがく順番を決めよう

みがく順番が決まっていると、みがき残しが少なくなるよ。

鏡をみながらみがこう

歯を見ながら、みがきましょう。自然と1本ずつ意識してみがけるよ。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう

あめひ
雨の日の
ちゅういてん
注意点



かさの持ち方に注意



かさを振り回さない



あしもと 足元に注意