

保健だより

浜岡東小学校
保健室



保健目標 歯を大切にしよう



歯科検診がありました！

東小学校全校で

127本のむし歯が見つかりました



全員に歯科健診の結果のお知らせを配布しました

～学校歯科医 水野先生より～

むし歯のある人は減ってきていますね。
ですが…、歯に汚れがついている人がたくさんいます！
今は良くて、このままでは大人になって影響がでて
てしまいます。小学生のうちから、しっかり歯をみがく
習慣を身に付けましょう。



今回の検診では、歯みがきをしているようで、多くの方が「十分にみがけていない」ということがわかりました。やっているうちに、どうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。1・3・5年生は今後、歯科衛生士さんが来て、正しい歯みがきの仕方を教えてもらう予定です。

～歯こうがたまらないようにする生活習慣～

★歯をすみずみまでみがこう

歯こうは、歯と歯の間や、歯ぐきとの境目など、みがき残しやすいところにたまってしまいますので、鏡を見ながらすみずみまでみがくことが大切です。



★毛先を小刻みに動かしてみがこう

歯の1～2本分の幅で、毛先を小刻みに動かすようにすると、きちんと歯こうをとることができます。力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうので、やめましょう。

★寝る前には必ず歯をみがく

だ液には、細菌をやっつけたり、歯を直したりする働きがあります。しかし私たちが寝ているときは、だ液の出る量が減るため、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前にきちんと歯をみがいて、歯こうを落としておくことが大切です。

裏面・・・保健委員会からのお知らせ

