

ほけんだより 6月号

令和4年6月15日
御船小学校保健室 上村

おうちのひととよみましょう。



むし歯、歯肉炎がふえていました！！



5月に歯科検診を行いました。

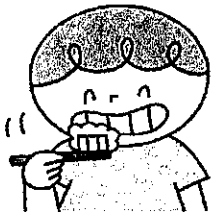
＜学校歯科医の入江先生から＞

御船小の皆さんへ＞

- ・おやつは時間を決めて短い時間で食べましょう。
- ・甘い飲み物を飲みすぎないようにしましょう。
- ・歯みがきは1本1本ていねいに。
- ・フッ素入りの歯みがき粉をつかいましょう。
- ・歯肉がはれている人も受診しましょう。

(←歯科検診の様子)

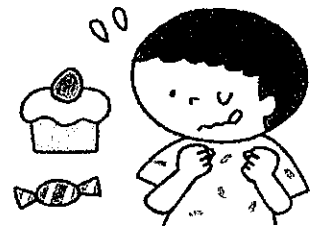
続けよう！！ むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



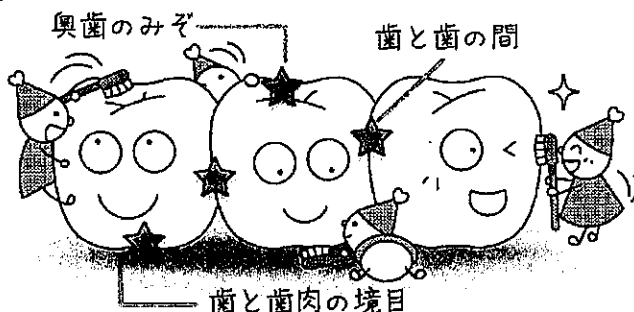
ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べすぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科健診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。

歯みがき、こうに集中！



本日、歯科検診結果を配りました。

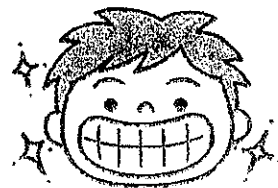
むし歯がある人は早めに治療しましょう。

歯肉のはれや、歯垢が付いていた人も、歯科医院で歯のみがき方の指導を受けてください。

今後もお家の方の仕上げみがきをお願いします。食生活にも気を付けて、健康な歯を保ちましょう。

うらもあります。

は くち けんこう 歯と口の健康チェック



まいにち、おいしくごはんを食^たべられるのも歯と口が健康だからです。
あなたの歯と口の状態はどうか、ちゃんと大切にできているか、
チェックしてみましょう。

- ☐ よく歯みがきを忘^{わす}れる
- ☐ 歯をゴシゴシと強^{つよ}くみがいている
- ☐ 毛^け先^{さき}の開^{ひら}いた歯^はブラシ^{つか}を使^{つか}っている
- ☐ かみこたえのある食^たべ物^{もの}はあまり食^たべていない
- ☐ 甘^{あま}い物^{もの}をよく食^たべる
- ☐ ときどき、しみる歯^はがある
- ☐ 口臭^{こうしゅう}（口^{くち}のにおい）が気^きになる
- ☐ 舌^{した}でさわると、歯^はの表^{ひょう}面^{めん}がザラザラしているところがある
- ☐ 歯^し肉^{にく}に赤^{あか}くはれているところがある
- ☐ 歯^は医^い者^{しゃ}さんで定期^{ていき}検^{けん}診^{しん}を受^うけていない

チェックの数が
0～1個



問題はほとんどなさそうです。
この調子で、自分の歯と口の
健康を守ってください。

チェックの数が
2～6個



歯と口の健康において気にな
る点が見られます。一つでも
多く改善していきましょう。

チェックの数が
7～10個



このままだと歯と口の健康が
守れません。調子の悪いところ
は歯医者さんで見てもらい
ましょう。