



6月

令和6年6月10日  
三好特別支援学校  
保健室

6月の保健目標  
歯を大切にしよう

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間

歯みがきとだ液で  
歯を守ろう!!

学校の歯科検診で、歯みがきのみがき残しのある人が多くいました。  
放っておくと歯ブラシでは取り除くことができない固い歯石が歯の  
周りについてしまいます。



また、むし歯や歯周病（歯ぐきが赤く腫れて、ひどくなると歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまう病気）になってしまいます。



みがき残しやすい場所とみがき方

- 奥歯のみぞ** (Back teeth crevice): 毛先を水平にあてる (Place the bristles horizontally).
- 歯と歯ぐきの境目** (Gum line): 毛先を斜めにあてる (Place the bristles diagonally).
- 歯と歯の間** (Between teeth): すき間に毛先が届くように。デンタルフロスも使おう (Make sure the bristles reach the gaps. Use dental floss too).
- 歯並びがデコボコしているところ** (Irregularly aligned teeth): たて縦にして、1本1本みがく (Brush vertically, one tooth at a time).

# おうちの方へ

いつもありがとうございます。

学校の歯科検診が終了しましたので様子を報告します。

みがき残しが多く、すでに歯石になっている人が全校で24%でした。歯石がある人の中で、歯肉炎になってしまっている人の割合が61%でした。

この状態を放っておくと歯周病になり、最後には歯が抜けてしまいます。

子どもたちの中には、まだ上手に歯みがきができない子や歯みがきの習慣がない子がいます。食事の後には歯みがきをお願いします。



また、一人で上手に歯みがきができないお子さんには、仕上げみがきをお願いします。毎食後、歯みがきをすることで歯みがきの習慣を身に付け、むし歯や歯周病を予防しましょう。

## 定期的なプロケアを!

半年に1回は行こう!

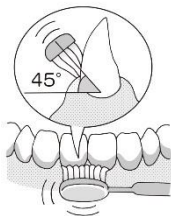


歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

仕上げみがきをお願いします

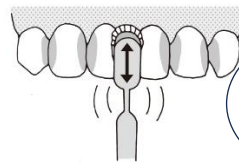
## 仕上げみがきのポイント

### ★歯と歯ぐきの境目



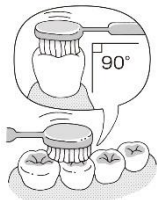
歯と歯ぐきの境目に毛先をしっかり当て軽い力で小刻みにみがきます。

### ★歯と歯の間



前歯の裏側は、歯ブラシを縦にして歯と歯の間の汚れを取ります。

### ★奥歯のかみ合わせ



奥歯のかみ合わせのくぼんだ部分に毛先をしっかり当て軽い力で小刻みにみがきます。

### ★奥歯の内側・外側



奥歯に毛先をしっかり当て軽い力で小刻みにみがきます。

## ◆定期健康診断の結果のお知らせ◆

健康診断の結果をお知らせしています。すでに受診、治療中の方は、その旨を報告書に記入し、担任に提出してください。記入は医師でなく、保護者の方で記入してください。

まだ受診されていない方は、隠れた病気を見つけられることがあるので、早めの受診をお勧めします。ご不明な点は、養護教諭までお問い合わせください。

(電話 0561-34-4832 養護教諭：小栗、成田)