

ほけんたより



令和元年6月5日
6月号
大阪市立弘済中学校
保健室



がつよっか がつとおか
6月4日～6月10日

はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間



一本一本を知って



みがいているから
みがけているへ

せっし
切歯

やくわり
役割
はさみは
下の歯で
もの
食べ物を
かみ切り
ます。



かたち
形
ひら
平べったい形で、裏
は凹んでいます。

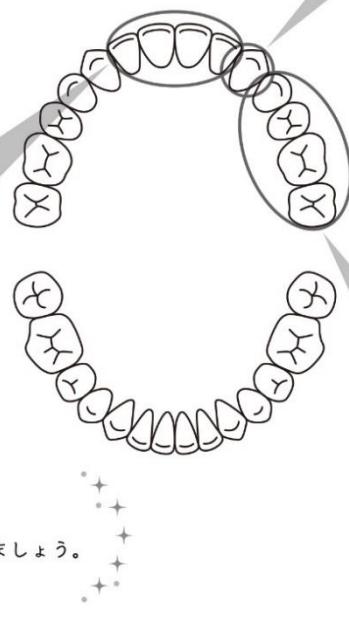


は
歯みがき
ワンポイント
アドバイス

うらがわ
裏側の凹みは、
は
歯ブラシを縦にして
よこ
汚れを搔き出すイメージで。

にんげん
おな
は
こせい
人間と同じで歯にも個性がいっぱい。

かがみ
み
鏡を見ながら自分だけのベストなみがき方を見つめましょう。



けんし
犬歯

やくわり
役割
た
もの
食べ物をちぎったり
ひ
引き裂いたりします。



かたち
形
まえ
から
数えて3つ目。
牙のよう
すくど
に鋭く尖
っています。

は
歯みがき
ワンポイント
アドバイス

けんし
犬歯を忘れないように
一本ずつみがきましょう。

きゅうし
しょきゅうし
だいきゅうし
白歯（小白歯・大白歯）

やくわり
役割
た
もの
食べ物を細かくすり
こま
潰したり
かみ碎い
たりしま
す。



かたち
形
あ
かみ合わせのところ
がごつごつしてい、
みぞ
溝にな
ってい
ます。

は
歯みがき
ワンポイント
アドバイス

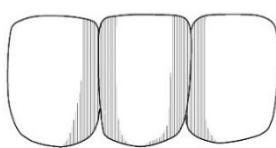
かみ合わせは意識して
しっかりみがきましょう。



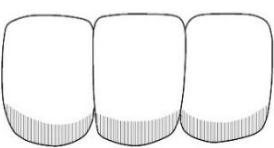
のこ
みがき残しをしやすい場所に気を付けよう

は
歯と歯の間
は
あいだ
は
さかいめ
や
歯ぐきの境目、おく歯のかみ合わせなどは、みがき残しやすい部分です。
かがみ
み
鏡を見ながら、歯ブラシを毛先にきちんと当ててみがきましょう。

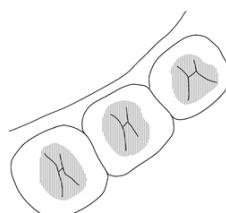
のこ
◎みがき残しをしやすい部分



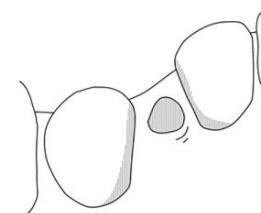
は
歯と歯の間



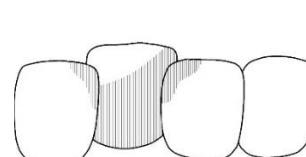
は
歯と歯ぐきの間



は
おく歯のかみ合わせの部分



は
新しく生えている歯とその周り



は
前後にずれている歯

がんかけんしん あした 明日は眼科検診です!

●場所：ほけんしつ

なに しら
何を調べているのかな？

たんとうい せんせい
担当医の先生は

きたしょうじせんせい
北庄司先生です。

み かた しら しりょくけんさ たい がん か けんしん
「見え方」を調べる 視力検査に対して、眼科検診
では、目（ひとみや白目の部分）やまぶたの裏側などを
片方ずつ見て、目の病気や視力にえいきょうをあたえる
目の異常がないかどうかを調べます。



がんかけんしん、え…
眼科検診を受ける前に…
まえ 前がみの長い人はいませんか？



けんしん う とき ちゅうい 検診を受ける時の注意

- ・めがねを持っている人は、持って来てください。
- ・前髪が長い人は、目にかかるないようにきちんと止めましょう。
- ・検診当日、目やにをとっておきましょう。

しきけんしん にち か 11日(火)は歯科検診です!

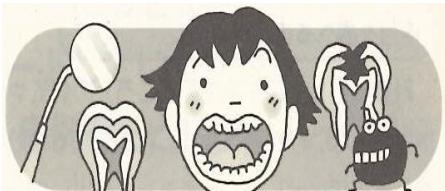
●場所：ほけんしつ

たんとうい せんせい
担当医の先生は奥野先生です。



なに しら
何を調べているのかな？

し か けんしん は は けんこう じょうたい し しせき
歯科検診では、歯や歯ぐきが健康な状態であるか、歯こうや歯石がたまっていないか、
は あ じょうたい せいじょう しら
歯のかみ合わせや、あごの状態が正常かどうかなどについて調べます。



し か い せんせい
歯科医の先生が、きちんと調べができるように、
けんしんまえ は た よご
検診前に、しっかり歯をみがいて、食べかすなどの汚れを
お 落としておきましょう。

けんしん う とき ちゅうい 検診を受ける時の注意

- ・朝食後、丁寧に歯みがきをしましょう。
- ・検診の時は、大きく口を開けるようにしましょう。