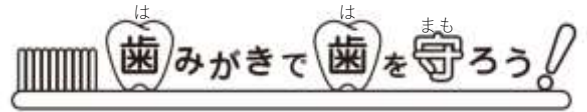




令和4年6月8日  
6月号  
大阪市立弘済小中学校  
分校 保健室

がつよっか とお か は くち けんこうしゅうかん  
6月4日～10日 歯と口の健康習慣



歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが何よりも大切です。この前の歯科検診では、「歯みがきをていねいにしましょう」と、歯科の先生から言われていた人がいました。この機会にしっかりとおさらいしておきましょう。



「プラーク」ともいいます。食べ物の残りカスが歯の表面につき、細菌が繁殖したもののたまりで、白くてネバネバしています。歯みがきで取り除くことができます。

←プラークが石灰化して石のように硬くなったもの。歯石になると、歯みがきで取り除くことはできません。

## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



**歯周病** 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



**むし歯** 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

口の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石となって悪さをしようとします。つまり、どちらも口の中の健康をこじらせます。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」の力が必要！！

### だ液はこんなにスゴイ！



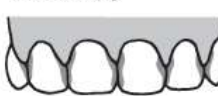
- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

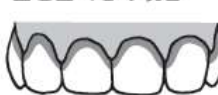
### 歯みがきのポイント！



歯と歯の間



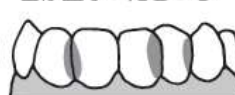
歯と歯ぐきの境目



おくば みぞ 奥歯の溝



歯が重なったところ



- 歯垢ができやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う



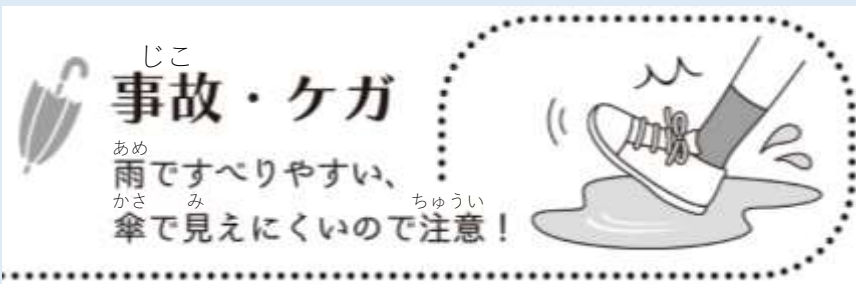
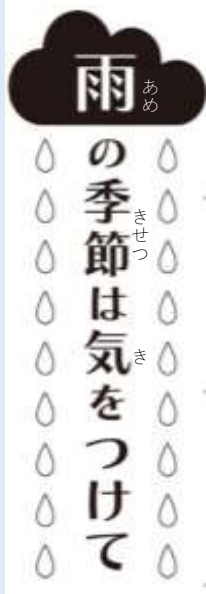
# は かんせんしょうよぼう 歯みがきって感染症予防になるの？

よぼう  
予防になります！歯みがきは口の中の細菌を減らして、むし歯や歯周病の予防をするるとともに、くちなかのウイルスも減らして、かんせんしょうよぼう感染症を予防することにもつながります。しかし、そんな大切な歯みがきが逆に人への感染のもとにならないように…

- ① ひときよりの距離を保つ
- ② 歯みがき中に会話をしたり、動き回ったりしない
- ③ うがいの水を吐き出すときは低い位置からゆっくりと！

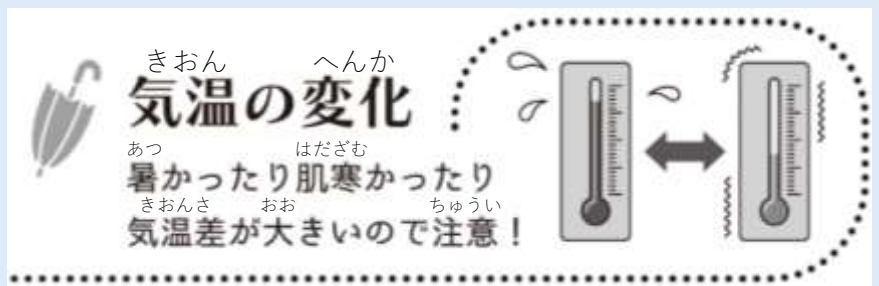


かんせんよぼうたいせつ  
感染予防の大切なマナーです。寮でも気をつけましょう㊤



ろうかはとくちゅうい  
ろうかは特に注意  
しよう！  
じかんよゆう  
時間に余裕をもっ  
てこうどう  
て行動しよう！

すずしいとかんじるひ  
でも、こまめに  
すいぶんほきゅう  
水分を補給しまし  
よう！



☒ すいみん じゅうぶん  
睡眠は十分とれていますか？

☒ かおいろ わる  
顔色は悪くありませんか？

☒ けがをしているところはありますか？

☒ つめ みじか き  
爪を短く切っていますか？

とうこうまえ かくにん  
登校前に確認をしておきましょう！ 気になることがある人は、先生に相談しましょう。

6月  
June

こんげつ よてい  
今月の予定

9日(木) 13:40～

24日(金) 13:40～

がんかけんしん  
眼科検診

ないかけんしん  
内科検診 (プール前)



がんかけんしん  
眼科検診  
メガネをもって  
きてね！