

平成30年10月1日
 大阪市立今川小学校
 保健室

あき し か けんしん
 秋の歯科検診が
 はじ 始まります！

あき し か けんしん にってい
 ≪秋の歯科検診の日程≫

が がつ か すい ねん
 10月 3日 (水) …1・6年

が がつ か すい ねん
 10月10日 (水) …2・4年

が がつ にち すい ねん
 10月24日 (水) …3・5年



が がつ し か けんしん け っ か
 『1学期の歯科検診の結果です』



がく ねん 学 年 (歯科検診を受けた人数)	ねんせい 1年生 (94人)	ねんせい 2年生 (115人)	ねんせい 3年生 (90人)	ねんせい 4年生 (105人)	ねんせい 5年生 (99人)	ねんせい 6年生 (92人)
むしば 虫歯がなかった！ むし歯はちゃんと ちりょう 治療していた人の数も含む。	72人 76%	86人 74%	61人 67%	80人 76%	85人 85%	83人 90%

が がつ し か けんしん け っ か けんしんじゅしんしゃ にんちゅう ば
 1学期の歯科検診の結果、検診受診者596人 中むし歯があった人数は、
 にん 128人(21%)。そのうち、びょういん じゅしん ほうこく
 “病院で受診しました”と報告があった人数は、
 にん 54人でした。が がつ じ っ し あき し か けんしん け っ か
 『病院で受診することをおすすめします』と記載があった
 ばあい かなり し か い じゅしん
 場合、必ず歯科医で受診しましょう。



くち はな
 口こきゅう VS 鼻こきゅう

じーっとしているとき、だいたい口こきゅうの人は…
 ●風邪・アレルギー・アトピー・花粉症・鼻炎・ぜんそく・
 むしは・歯周病・口臭が気になるなどのリスクが高まり
 ます。ベロと口びるやほほの力のバランスが崩れて歯並び
 にも悪い影響をあたえます

くち
 口こきゅうチェック

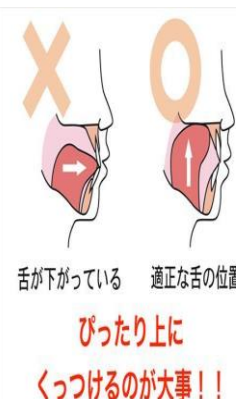
- ①ポカンと口があいている。
 - ②朝起きた時にのどがヒリヒリする。
 - ③はげしいスポーツをしている。
 - ④くちびるがいつもかわいている。
 - ⑤口をとじるとあごにしわができる。
 - ⑥ねている時にいびきやはぎしりをする
- ★ひとつでもあてはまるものがあれば
 口こきゅうをしている可能性があります。



いま なにげ
 今、何気なくしている呼吸です
 が鼻でしていますか、それとも
 くち 口でしていますか？

どうして、あいうべたいそうをすると
 はな 鼻こきゅうができるようになるの？

あいうべたいそうを続けることでベロや
 くち 口のまわりの筋肉をきたえることができる。
 ↓
 ベロの筋力が強くなるとベロの正しい
 位置＝ベロの先が上あごにつくようになる。
 ↓
 ベロの先が上あごにピタッとついて
 いると口を自然にとじることができる。
 ↓
 はな 鼻こきゅうを続けることができるようになる。



じーっとしてる時（勉強中・読書中・
 テレビを見ている時・ねている時など）は、
 くち 口を閉じて鼻こきゅうができるようにする
 ことをおすすめします。

はな
 『鼻こきゅうのよさ♪』

- ①口臭、歯周病の改善。
- ②歯並びが良くなる、歯が丈夫になる。
- ③よいすいみんができるようになる。
- ④脳が元気になり集中力が高まる。
- ⑤バイ菌をやっつける力が強くなる
 (免疫力の向上)

