

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！

## 『1学期の歯科検診の結果です』

学年 (歯科検診を受けた人数)	1年生 (94人)	2年生 (115人)	3年生 (90人)	4年生 (105人)	5年生 (99人)	6年生 (92人)
虫歯がなかった！						
むし歯はちゃんと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%



あき し か けんしん にってい  
《秋の歯科検診の日程》  
10月 3日 (水) … 1・6年  
10月 10日 (水) … 2・4年  
10月 24日 (水) … 3・5年



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は、128人(21%)。そのうち、“病院で受診しました”と報告があった人は、54人でした。2学期に実施する秋の歯科検診の結果『病院で受診することをおすすめします』と記載があった場合、必ず歯科医で受診しましょう。



## 口こきゅう VS 鼻こきゅう

じーっとしている時、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・むしば・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

## 口こきゅうチェック

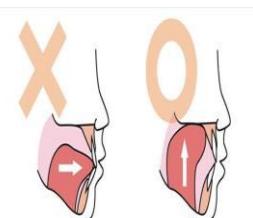
- ①ポカンと口があいている。
  - ②朝起きた時にのどがヒリヒリする。
  - ③はげしいスポーツをしている。
  - ④くちびるがいつもかわいている。
  - ⑤口をとじるとあごにしわができる。
  - ⑥ねている時にいびきやはぎしりをする
- ★ひとつでもあてはまるものがあれば  
口こきゅうをしている可能性があります。



いま、今上げ  
が鼻でしていますか、それとも  
口でしていますか？

どうして、あいべたいそうをすると  
鼻こきゅうができるようになるの？

あいべたいそうを続ることでベロや  
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。  
↓  
鼻こきゅうを続けることができるようになる。



舌が下がっている 適正な舌の位置  
ぴったり上に  
くっつけるのが大事!!

## 『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)

