



ほけんだより6月

ねん がつ
2025年6月

おおさかしりつしんわちゅうがっこうやかんがっきゅう ほけんしつ
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

6月4日~10日は「^{は くち けん こうしゅうかん}歯と口の健康週間」です。この^{き かい}機会に^{は くち けん こう}歯と口の健康についての^{ち しき}知識を増やし、よい^{は けん こう くち}歯、健康な口をめざしましょう。

June 4th~10th is "Dental and Oral Health Week". Let's take this opportunity to increase our knowledge of dental and oral health and aim for good teeth and a healthy mouth.

6月4日~10日は“口腔健康周”。让我们借此机会增加我们对牙齿和口腔健康的了解，并以拥有好牙齿和健康的口腔为目标。

6월 4 일~10 일은 '치과 및 구강 건강 주간'입니다. 이 기회에 치아와 구강 건강에 대한 지식을 넓히고 좋은 치아와 건강한 입안을 목표로 합니다.

जुन ४ र १० लाई "दन्त तथा मुख स्वास्थ्य सप्ताह" भनिन्छ। आउनुहोस्, यस अवसरलाई दाँत र मुख स्वास्थ्यको बारेमा हाम्रो ज्ञान बढाउन र राम्रो दाँत र स्वस्थ मुखको लागि लक्ष्य राख्नुहोस्।

むし歯の原因になる4つの要素

4 factors that cause tooth decay

导致蛀牙的 4 个因素

충치를 유발하는 4 가지 요인

दाँत सड्ने ४ कारण



①^{は しつ う}歯の質：生まれつき^{は しつ よわ}歯の質が弱く、むし^ば歯になりやすい人^{ひと}もいます。

①Tooth quality: Some people are born with weak teeth quality and are prone to tooth decay.

①^{は しつ}歯质量：有些人天生^{は しつ}牙齿质量差，容易^ば蛀牙。

①^{치아 품질}치아 품질：어떤 사람들은 태어날 때부터 치아의 질이 약하고 충치가 잘 생깁니다.

①^{दाँतको गुणस्तर}दाँतको गुणस्तर：कोही-कोही मानिस जन्मजात दाँतको गुणस्तर कमजोर भएर जन्मन्छन् र दाँत सड्ने सम्भावना हुन्छ।

②^{さいきん}細菌（ミュータンス菌）：^{きん しこう}歯垢は細菌のかたまりなので^{みが のこ}磨き残しに^{ちゅうい}注意しましょう。

②Bacteria (Bacillus mutans): Plaque is a mass of bacteria, so be careful not to leave any unbrushed teeth.

②^{細菌(变形芽孢杆菌)}細菌(变形芽孢杆菌)：牙菌斑是一团细菌，因此请注意不要留下任何未刷牙的牙齿。

②^{박테리아 (Bacillus mutans)}박테리아 (Bacillus mutans)：플라그는 박테리아 덩어리이므로 양치질하지 않은 치아를 남기지 않도록 주의하십시오.

②- ^{जीवाणु (बैसिलस म्यूटान्स)}जीवाणु (बैसिलस म्यूटान्स)：प्लाक ब्याक्टेरियाको एक समूह हो, त्यसैले कुनै पनि अनब्रश दाँत नछोड्न सावधान हुनुहोस्।

③^{とうぶん}糖分：細菌が^{さいきん}酸をつくるとき^{ざいりょう}の材料となり、その^{さん}酸が^{は と}歯を溶かしてしまいます。

③Sugar: Bacteria are the material used to make acid, and the acid dissolves the tooth.

③^{糖分}糖分：细菌是用来制造^{ざいりょう}酸的材料，酸会溶解^{は と}牙齿。

③^{설탕}설탕：박테리아는 산을 만드는 데 사용되는 물질이며 산은 치아를 용해시킵니다.

③^{चिनी}चिनी：ब्याक्टेरिया एसिड बनाउन प्रयोग गरिने सामग्री हो र एसिडले दाँतलाई घुलाउँछ।

④^{じ かん}時間：①②③がそろった^{じょうたい}状態で^{じ かん}時間がたつほど、むし^ば歯になりやすくなります。

④time: The more time passes with (1), (2), and (3) aligned, the more likely it is that you will have tooth decay.

④^{時間}时间：将 (1)、(2) 和 (3) 对齐的时间越长，您患蛀牙的可能性就越大。

④^{시간}시간：(1), (2), (3)을 정렬한 상태에서 시간이 많이 지날수록 충치가 생길 가능성이 높아집니다.

④^{समय}समय：(१), (२) र (३) सँगसँगै जति धेरै समय बित्छ, त्यति नै तपाईंको दाँत सड्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

正しい歯のみがき方

How to get your teeth right

如何正确佩戴牙齿

치아를 올바르게 만드는 방법

कसरी आफ्नो दाँत सही प्राप्त गर्न

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を落とすためにも次のポイントを押さえて、歯みがきをすることが大切です。

●歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てる（とくに歯と歯肉の境目、歯と歯の間など）

●歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく

●5～10mmくらいの幅で小刻みに動かす



In order to remove plaque that causes tooth decay and periodontal disease, it is important to keep the following points in mind when brushing your teeth.

●Properly apply the bristles of the toothbrush to your teeth(Especially the boundary between teeth and gums, between teeth, etc.)

●Brush with light force so that the bristles of the toothbrush do not spread.

●Move it in small increments with a width of about 5~10mm.

为了去除导致蛀牙和牙周病的牙菌斑，刷牙时牢记以下几点很重要。

●将牙刷的刷毛正确涂抹在牙齿上(尤其是牙齿和牙龈之间的边界、牙齿之间的边界等)

●轻轻刷牙，使牙刷的刷毛不会散开。

●以小增量移动它，宽度约为 5~10 毫米。

충치와 치주 질환의 원인이 되는 플라그를 제거하기 위해서는 양치질을 할 때 다음 사항을 기억하는 것이 중요합니다.

●칫솔의 칫솔모를 치아에 올바르게 바르십시오.(특히 치아와 잇몸 사이의 경계, 치아 사이 등)

●칫솔의 칫솔모가 퍼지지 않도록 가벼운 힘으로 칫솔질하십시오.

●약 5~10mm 너비로 조금씩 움직입니다.

दाँत सङ्गे र पिरियोडन्टल रोग निम्त्याउने प्लाक हटाउनका लागि दाँत माइदा निम्न बुँदालाई ध्यानमा राख्नु जरुरी हुन्छ ।

●दूधब्रशको ब्रिसल्सलाई दाँतमा राम्रोसँग लगाउनुहोस्(विशेष गरी दाँत र गिजाबीचको सीमा, दाँतबीचको सीमा आदि ।)

●हल्का बलले ब्रश गर्नुहोस् ताकि दूधब्रशको ब्रिसल्स फैलन नपाओस्।

●यसलाई लगभग 5 ~ 10 मिमीको चौडाइको साथ सानो वृद्धिमा सार्नुहोस्।