

ほけんだより

平成27年11月6日

磯部小学校

保健室



11月8日は、**いい歯の日**



いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、歯や歯肉（歯ぐき）の健康を保ってほしいという願いを込めて「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせで制定されました。

数年後、数十年後に健康な歯でいるために、今の自分の歯みがきの仕方を見直おしてみましょう。

みがき残しが多いところ

歯と歯ぐきの境目

歯ブラシの毛先をななめからあてて、細かく動かす。

歯のうら側

歯ブラシのつま先でかき出すようにみがく。

奥歯のかみ合わせ

奥歯の後ろ側や溝はつま先、前側はかかとを使って、1本ずついいないにみがく。

歯と歯の間

歯ブラシを縦にしてみがく。歯と歯の間は、歯ブラシのわきを使ってみがく。

衛生検査の結果から

けんさつき検査月	は歯ブラシを忘れた 毛先がボサボサ
5月	14人
6月	17人
7月	18人
9月	13人
10月	19人

歯ブラシの毛が開いていると、食べかすや歯こうが取り除きにくくなります。毛先が開いてきたら、早めに交換しましょう。

【ハブラシ植毛部の開き具合と歯こう除去率】



出典：クリニカHPより

※（公財）ライオン歯科衛生研究所調べ ※日本小児歯科学会 1985