

ほけんだより

平成28年11月9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、楽しく食事をとるために、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）」の語呂合わせで決められました。

口の中をのぞいてみよう

「時々、歯をみがき忘れてたり、ササッと済ませたりしているけれど、自分はむし歯にならないから大丈夫」と、思っている人はいませんか？そんな生活をしていると、気付かないうちにむし歯や歯肉炎（歯ぐきの病気）が進んでいるかもしれません。

次のチェック項目をもとに、自分の歯と歯ぐきは健康かどうか、確認してみましょう。当てはまる項目があった人は、いつもの歯みがきを見直すことで、むし歯や歯肉炎の進行を防げます。

- 歯の表面、歯と歯の間、歯と歯ぐきの間に、歯こう（白く、ベタベタしたもの）が付いていないか。
- 歯ぐきが、赤っぽくはれてないか。
- 歯みがきの時に、歯ぐきから血が出ることはないか。
- 歯の表面に白くにごった部分があったり、歯のみぞが茶色に変色していたりしないか。



みがき残しが多いところ

歯と歯ぐきの境目

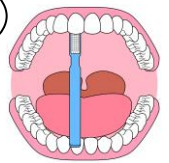
歯ブラシの毛先をななめからあてて、細かく動かす。



歯のうら側

歯ブラシのつま先でかき出すようにみがく。

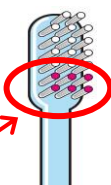
つま先



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本ずついいねいにみがく。

かかと



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。

わき

