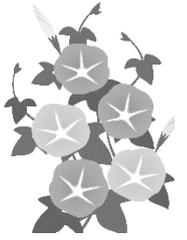


ほけんだより

内川小中学校
2024.7.8
保健室



<小学校5年生6年生、中学校1年生の皆さんへ>

先日7月2日(火)に学校歯科医である、どんぐり歯科クリニックの長谷晃広先生による歯科保健指導の話をお聞きしました。今回はその授業の振り返り特集号です。

皆さんの歯は乳歯から永久歯に生え替わり、その永久歯を一生使っていかなければいけません。その間は自分の歯を大切に、入れ歯やインプラントにもならず健康な歯を残しておくことが必要です。そのためには、むし歯や歯周病を未然に防ぎ口の中の健康を維持することが大切になります。

歯医者さんでは、歯の治療をするだけでなく、一生、自分の歯で食べ物を食べられるために、3ヶ月~6ヶ月のサイクルで検診をして、歯磨きで除去できない歯石を取るなどのメンテナンスを受けることができますので、積極的に利用しましょう。

治療から予防へ...

定期的に歯科医院へ通おう!



長谷先生からのアドバイス!

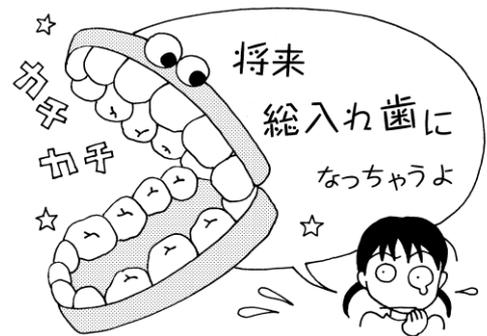
- ① かかりつけの歯医者さんで、必要なお口のメンテナンスを受けましょう。

あなたに合った歯みがき、お口のケアを心がけましょう。

- ② 1回でも、むし歯になれば歯の寿命は大幅に短くなってしまいます。

80歳で自分の歯が20本残っているのは5割だけ。

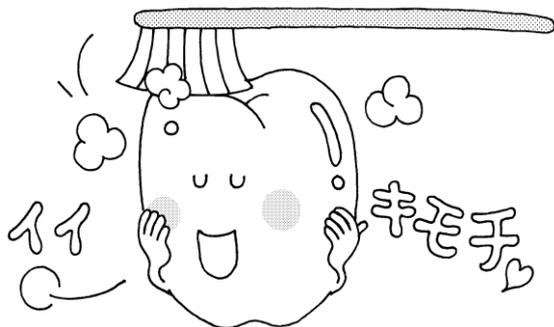
(2022年厚生労働省歯科疾患実態調査より)



- ③ 歯ブラシは毎月交換しましょう。



④ 歯磨き粉はフッ素が高濃度の1450ppmの製品を選ぶようにしましょう。



むし歯予防になります。

⑤ 歯磨きは歯を順番に磨くようにしましょう。
歯間ブラシ、フロスなども利用できるとさらに良いでしょう。

時々、鏡を見て
チェックしましょう。

歯のウラ側もしっかり
みがいていますか？



これらを
上手に使おう！



⑥ むし歯のある人は早く治療しましょう。



むし歯はそのままでは
治りませんので
歯医者さんで治療して
ください。