

ほけんナリ

6月

2023.6

NO. 3
小野中学校
保健室

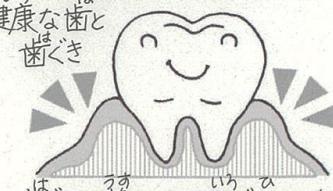
梅雨の花と言えば紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」水の器という意味だそうです。小さな花が集まり、雨のしづくを受けて輝く姿を見れば、きっとどんよりとした天気でも爽やかな気持ちになれると思います。

歯周病は日本人が歯をなくす原因

第1位



歯周病はこうやって進行する



歯肉は薄いピンク色で引きしまっていて弾力がある。



で歯みがき歯周病予防



だ液(つば)の働き



だ液は口の中をうるおして舌やどの動きをスムーズにしたり、会話をしゃやすくします。



ストレスがある時はネバネバのだ液が出て量も少なくなります。寝ている間はだ液がほとんど出ません。寝る前の歯みがきが大切な理由の一つです。

歯周病セルフチェック

Check!!

□歯肉が赤く腫れていら

□歯肉が下がり、歯が長くなつた

□歯肉を押すと血や膿が出る

□歯みがきの後、毛先に血が付く

□歯と歯の間に食べた物がつまると

□口臭がある

□朝起きたら口の中が

ネバネバする

□チェックがたいほど

歯周病の可能性大です。

□歯科クリニックへ相談しましょう

健康な口は中学生時代から!

□歯ブラシは45°の角度で当ててマサージします。

残り歯科健診のみとなりました。

7年

耳鼻科健診にて

「耳そじしておいてね！」と

校医先生から声をかけられた

入はプールまでに耳垢を取り

おきましょう

だ液は食物と一緒に消化を助けます。
また甘い、かわいらしい味を感じます。



歯周病を防ぐ歯みがきPoint



毛先が歯と歯の間に届くように
でテグリガスを使ってみましょう。



145°



歯ブラシは45°の角度で当ててマサージします。