

コミュニケーションにも
歯は重要。理由は裏面に。



ほけんだより

内海中ほけんだより

No.6

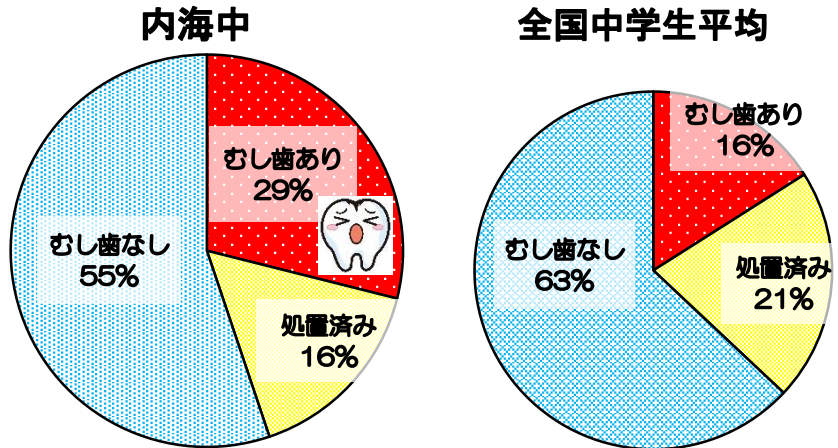
平成30年7月11日

歯を大切に

本年度の歯科健診の結果、内中生は全国平均に比べ、むし歯のある生徒が多めでした。年をとっても、自分の歯でおいしく食事ができるように、予防を心がけましょう。

また、まだ処置の済んでいない人は、早めに受診しましょう。

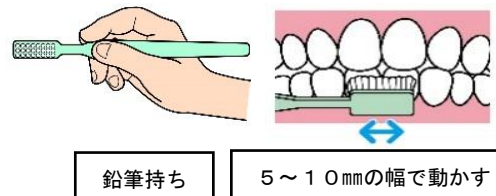
歯科健診の結果



歯と歯肉を守るみがき方

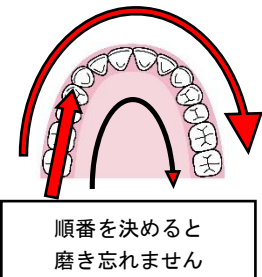
① 「こちょこちょみがき」をしよう

歯ブラシは、鉛筆と同じ持ち方がおすすめです。軽い力で、歯ブラシを5~10ミリの幅で「こちょこちょ」動かしましょう。



② みがき忘れていた所はないかな？

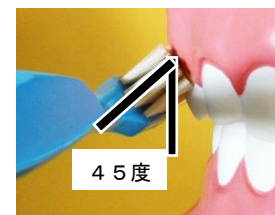
歯には、物をかむ面と、外側の面と内側の面があります。この3つの面を忘れずにみがきましょう。



③ 歯肉（歯ぐき）の健康を守るみがき方

内側・外側の面は、歯肉と歯の間に45度の角度で歯ブラシを当てて「こちょこちょみがき」をしましょう。

歯肉炎を防ぐためには、このみがき方がお勧めです。



歯肉に対して45度

「歯がなくて残念なことは？」…意外な答え！



以前、授業のために、80代の歯のない方に表題の質問をしたことがあります。私の予想した答えは「好きな物（硬い物）が食べられないこと」でしたが、実際は違いました。

「歯がなくて残念だと思うことは？」
「孫と同じ物を食べて、『おいしいね』と言えないこと
だな。」（即答！）



また、続けて、

「この前、友達に『肉を食べに行こう』って誘われたんだけど、『歯が悪いから』って断った。こういうことが本当に残念。」

歯が悪くて残念なことは、不便さよりも、家族や友達と十分に交流できないことのようにです。答えを聞いたときは意外に感じましたが、しみじみと納得。

「若いうちからきちんと歯みがきをしておくように、皆さんに言っといて。」と、インタビューに答えてくれた私の父（！）が申しておりました。
いつまでもよい歯で、大切な人との食事を楽しんでほしいと思います。



保護者のみなさんへ

大人の歯みがき

中学生の父母世代では徐々に免疫力が下がってくるため、歯肉炎にかかりやすく、炎症が進行しやすくなります。

前ページの「③歯肉の健康を守るみがき方」を、ぜひ参考にしてください。

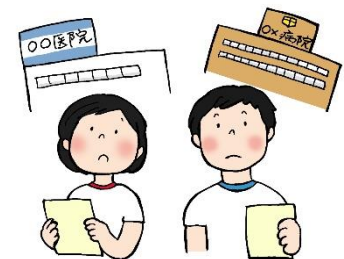
また、デンタルフロスや歯間ブラシの利用もお勧めします。



目指そう！「8020」
（80才で健康な歯を
20本以上残すこと）

お願い

歯科健診後に、受診が必要な生徒には「定期健康診断結果のお知らせ（歯科）」（ピンク色の用紙）を渡しました。そのうち、現在受診が確認できた（用紙の提出のあった）生徒は約4割です。未提出の場合は、個人懇談の際に担任より確認します。早めに受診し、結果を報告してくださるようお願いいたします。



*視力等、他の検診項目についても同様です。