

ほけんだより 6月

令和元年6月号
奈良県立山辺高等学校
保健室

6月になりました。暑くなってきましたね。体調はどうですか？

朝食は食べていますか？ 睡眠は十分ですか？ 適度な運動をして

いますか？ これからどんどん暑くなります。しっかり体調管理をし

て、暑い夏を乗り切りましょう。



歯科治療が必要な人が、

208名中150名

山辺高校の約70%の生徒です。



お知らせをもらった人は、

歯科受診をしましょう！

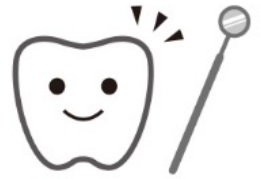
むし歯は、自然治癒しません！！

すこーし前に“ひとりごと”にリクエストをもらってしまいました。“ひとりごと”は今まででこれまで。どうしようか考えましたが、それではわたしのひとりごとではなくてになってしまうので、やめておきます。リクエストしてくれたこれを読んでくれる君！ごめんね。読んでくれるのはとても嬉しいなあと思っています。ありがとう。他の内容も読んでね。

先日息子の参観に出席。楽しい時間を過ごしバイバイするとき泣いて離れなかったのです。『がんばれ』って応援して、『がんばる』と息子。その後、年長さんの歌を聴きました。ちよけてあまり歌っていない息子に、『がんばるって言ったよね??』っていうあつ〜い視線を送ったら、2曲目ちゃんと歌ってました。気持ちが届いてあ〜よかった。



6月4日～10日は
歯と口の健康週間



歯科検診の結果は
どうでしたか？

208名中150名がむし歯や歯周病などの所見ありでした。早めの受診をお願いします。

早期受診でこんないいこと

治療期間
を
短く

ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。



治療の痛み
を
避ける

早期発見できれば痛みの少ない方法で治せます。



治療費
が
お得

治療が早く終わる分、費用も抑えられます。



「受けたら終わり」ではなく、
検診から治療にバトンタッチ！

歯にはいろんな形があるよ

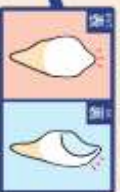
切歯 (前歯)
薄くて裏側は少し反っている



小白歯
平べったくてかみ合わせ部分がでこぼこ



犬歯
とがっていて裏側は少し反っている



大白歯
平べったくてかみ合わせのでこぼこのみせが深い



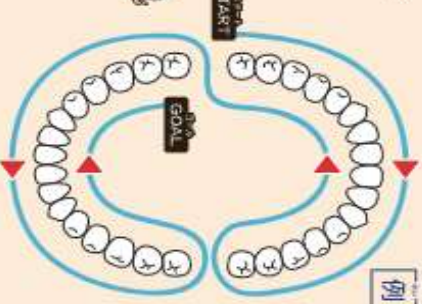
歯みがきの達人

歯みがきの歯がツルツルになったら各格！
めざせ

達人への道 3つのコツ

1 歯みがきルーートを決めよう

順番を覚えるように、みがく順番を決めておこう。自分が覚えやすい順番でOK。



2 要注意ポイントを意識してみがこう

歯みがきルーートの中で歯みがき残しが多そうなところは急入り。歯みがき終わってから、舌で舐めてサラサラしているところはもう一度みがこう。



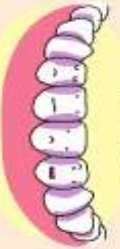
3 歯の形に合わせてみがこう

前歯の裏は歯ブラシをタテにして汚れをかきだすように、歯と歯ぐきの境目はななめに歯ブラシを当てて。歯ならびは一人ひとり違うので、鏡で確認しながら自分にぴったりの歯みがき方を見つけよう。毛先が歯に当たるように、力加減にも注意して。

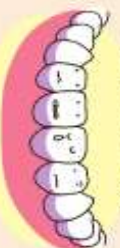


みんなの歯みがき残しが多いのはココだ！

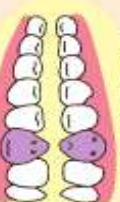
歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



利き手側の犬歯



前歯の裏



戻っているところに汚れがたまりますよ

奥歯のかみ合わせ



歯並びがでこぼこしているところ



生えてくる途中の歯

