

すこやか

南原小学校
保健だより
令和4年5月31日
NO. 2

6月ほけんもくひょう
は たいせつ
歯を大切にしよう

6月2日は歯科検診！歯医者さんが言っている記号はどんな意味だろう？



／(斜線)・・・健康な歯
○(マル)・・・治療した歯

異常ありません
これからも健康な歯を
守っていきましょう

C(シー)・・・むし歯
X(バツ)・・・抜いた方がよい乳歯
CO(シーオー)・・・むし歯になりそうな歯
GO(ジーオー)・・・歯垢が少しついている状態
G(ジー)・・・歯垢がたくさんついている状態

歯医者さんに
治療してもらいましょう
ていねいな歯みがきが
できているか
もう一度確認しましょう

\\ 意外に重要 //

歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング** × **みがき方** × **歯ブラシの質**。



はみ出してない？

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

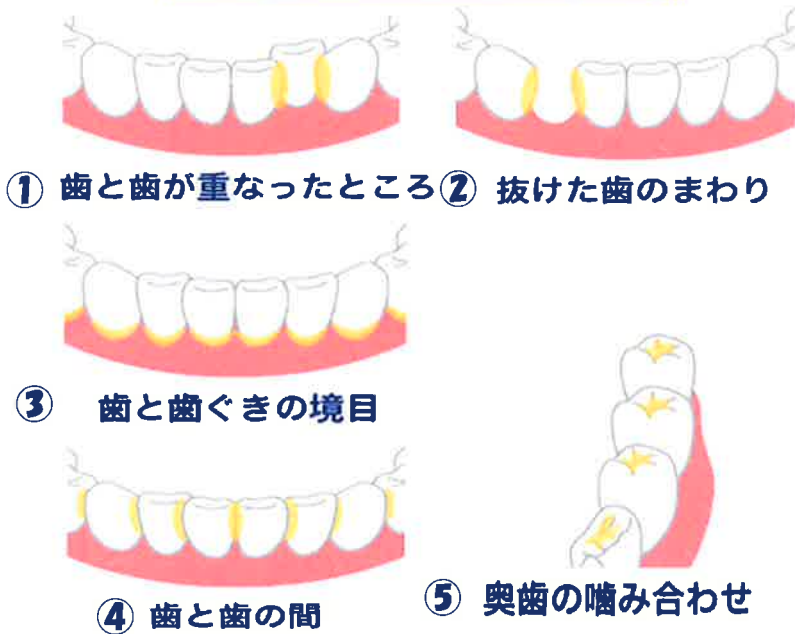


力、入りすぎてない？

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。

むし歯になりやすいところ



① 歯と歯が重なったところ ② 抜けた歯のまわり

③ 歯と歯ぐきの境目

④ 歯と歯の間

⑤ 奥歯の噛み合わせ



食事のあとには必ず歯みがきをする習慣をつけて大人になっても健康な歯を守っていきましょう。

治療がわった人は、なるべく早く「治療証明書」を学校に提出してください。