

湯西川小中学校
保健室 No.3
令和4年6月3日

だんだんと温かい日が増えてきました。これから、気温や湿度が上がってきます。夏になるのはもう少しかかりそうですが、熱中症には注意が必要です。

歯と口の健康クイズ ○○に入る数は？

<p>1 歯をみがく時は○○本ずつ、同じところを○○回みがく。</p>	<p>2 みがく力は、○○gがくらいがよい。</p>	<p>3 奥歯は、前歯の○○倍、むし歯になりやすい？</p>
<p>4 歯ブラシでとれる歯垢（しこう）は○○%</p>	<p>5 歯垢（しこう）をそのままにしておくと、○○週間くらいで歯石になる。</p>	<p>6 おとな10人に○○人が歯周病。</p>

歯、口の中を清潔にしておくことは感染症予防になります。

6/4～10 歯と口の健康週間です。自分の歯を大切に。

歯科検診の結果はどうだった？

～みんなへメッセージ♡～



むし歯があった人へ



まずは、早めに歯科医へ行くう！むし歯は治療しないと治りません。

すぐに病院へ行けないときは、悪くならないように毎日の歯みがきを今以上に丁寧にやろう。

むし歯はないけど、歯列や歯垢に注意が必要な人へ



歯列が悪いとみがきにくい部分が多くなり、歯垢がたまり、むし歯になることもあります。できれば、歯科医で相談することをおすすめします。

何も問題がなかった人へ

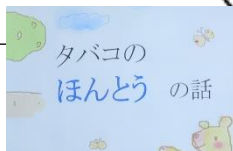


毎日の歯みがきがしっかりできています。素晴らしいですね。健康な歯ですっといられるように、これからも自分の大切な歯を守ってください。

喫煙防止教室

5/31世界禁煙デーに
実施しました!

〈事前アンケート〉



- ・たばこに対してどんなイメージを持っていますか?
全員が悪いイメージを持っている
- ・たばこが体に悪いことで知っていることは?
こわい、気持ち悪い
体に悪いもの、毒、肺が黒くなる、がんになる
肺がおかしい、肺に悪い
- ・友達などからたばこを吸おうと誘われたらどうしますか?
絶対断る・・・100%
たぶん断る・・・0%
どちらとも言えない・・・0%



たばこは「1種類」しかない!



もとは同じ“たばこの葉”です。
体への影響が少ない、煙がでないなど
売るために「いいこと」を伝えてきますが、
どれも同じく体への危険があります。

〈事後アンケート〉

- ・たばこに対してどんなイメージを持ったか?
ふける、こわい、がんになりやすい、肺が黒くなる
体にとっても悪い、危ないもの、一回吸うととまらなくなる
- ・たばこが体に悪いことで知っていることは?
歯ぐきや肺や脳が黒くなる、臓器に影響がでる、がんになる
せきがいっぱいでる、たばこを吸ってなくても病気になる(副流煙)
周りの人に迷惑になる、寿命を縮めてしまう
- ・友達などからたばこを吸おうと誘われたらどうしますか?
絶対断る・・・100%
たぶん断る・・・0%
どちらとも言えない・・・0%
たぶん吸う・・・0%



～クイズの答え～

- 1、2本 20回・・・歯をみがくときは、軽い力でこきざみに動かそう。
- 150～200g・・・強い力でこすっても歯垢はとれません。軽い力でこまかくみがく。
- 20倍・・・前歯よりもみぞがあり歯垢がたまりやすいです。歯ブラシをうまく使おう。
- 60%・・・歯垢はあまりとれていません。フロスや歯間ブラシを使ってみて!
- 2週間・・・歯石は歯科医でとってもらわないととれません。歯垢のうちにとっておこう。
- 8人・・・かなりの人が歯周病になっています。小中学生でもなりやすいです。注意!

