



ほけんだより 健康診断号③

家庭数

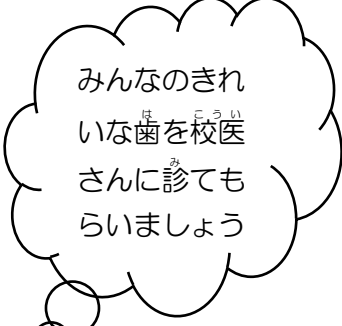
のびのび すくすく

川崎市立生田小学校

保健室 令和6年6月3日

保護者の皆様、日頃から健康診断のご協力ありがとうございます。6月に歯科検診を行いますので、予定の確認・ご準備をよろしくお願いいたします。

しかけんしん 歯科検診のお知らせ



日時 6月5日(水) 8:30~

☆校医さんのご都合により8:30から当日は遅刻しないようにお願い致します。

☆近藤歯科の先生方に診ていただきます。



しかけんしん 歯科検診はこんなところを診ています！

- むし歯になってないか ●歯並び、歯のかみ合わせはどうか
- 歯ぐきに炎症(歯周病)がないか ●はみがきはしっかりとできているか

☆おねがい☆

- ・前日の夕食後と当日の朝食後のはみがきは丁寧に行いましょう♪
- みんなのきれいな歯を診てもらいましょう！
- ・歯並びや歯肉炎など気になることがある場合には、早めの治療をおすすめいたします。症状の悪化や治療期間の長期化を防ぎます。



歯をみがいたあと、歯ブラシは…



流水でこすり洗いをする



風通しのいいところで、
ブラシ部分を上にしてかわかす

はみがきも大切ですが、歯ブラシを綺麗に

保つことも大切です。歯ブラシは1ヶ月を

目安に交換しましょう。



は けんこう かんが 歯の健康について考えよう

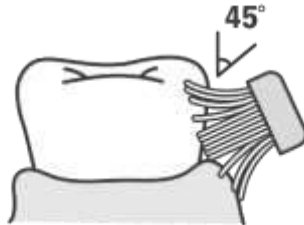
みなさんはしょうずにはみがきできていますか？
もう一度見直してみましよう！

しょうず かた ☆上手なみがき方☆

正しい歯ブラシの持ち方は
えんぴつの持ち方と同じ



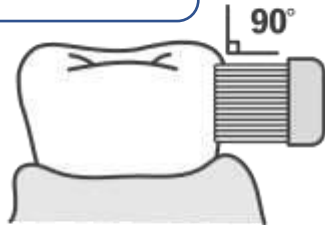
歯と歯肉の境目に45度にあてる



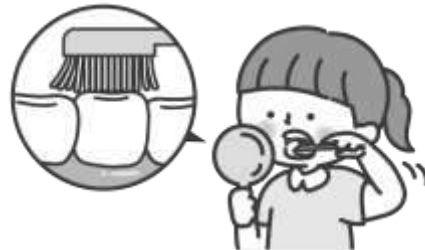
前歯の後ろと奥歯をしっかりと



小刻みに歯の外側をみがくと
きは90°にあてる



かみ 鏡を見ながらみがく



むし歯にならない歯にしていきましょう！

これ、な～んだ？

突然ですが、みなさんにクイズです。「寝ている間に口の中で増えやすいものってな～んだ？」…わかりましたか？ 答えは、むし歯の原因になる「ミュータンス菌」です。だ液には、ミュータンス菌などの細菌が増えるのをおさえる力があります。しかし、寝ている間はだ液の量が少なくなるので、ミュータンス菌が増えやすいのです。ですから、寝る前の歯みがきはとくに大切。ていねいにこまかくみがきましょう。

