

ほげだより 6月

第 3 号
平成 24 年 6 月 28 日
広島市立広島特別支援学校
保健室

しんねんと はし 新年度が始まってから、2か月がたちました。はじめは緊張気味だった児童生徒の皆さんも、少しずつ学校に慣れてきたのではないのでしょうか。

この時期は気温の変化が激しいときです。汗をかいたらタオルで拭く、寒かったら上着を着るなどして調節し、体調をくずさないよう気を付けましょう。

6月4日~10日



6月4日~10日は歯の衛生週間でした。学校では、むし歯予防のビデオを見たり、歯の大切さについて勉強したりしました。学校歯科医の上田先生がいらっしゃるイースト歯科クリニックからむし歯予防のお知らせが届いたので、紹介します。



むし歯予防の四葉のクローバー

歯みがき

毎日きちんと歯みがきをして、むし歯菌を取りのぞきましょう！



歯みがき

食生活

食生活

お菓子はだらだら食べないようにしましょう。甘い物に入っている砂糖はむし歯菌の栄養になって、細菌のかたまり（歯垢）を作ります。



フッ素

歯のエナメル質を強くしてくれます。むし歯菌の働きを弱める力もあります。



フッ素

検診

キシリトール

キシリトール

キシリトールは木の皮から作られる甘みをつけるための調味料です。むし歯菌の活動を抑えます。



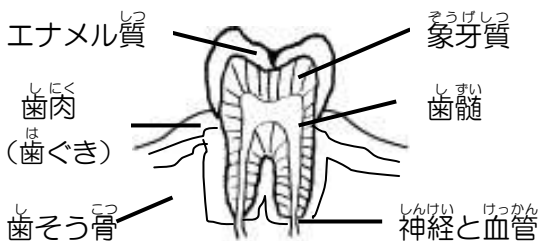
検診

定期的に歯医者さんに行きましょう。



ガムやタブレットがあります

歯と歯ぐきのつくり



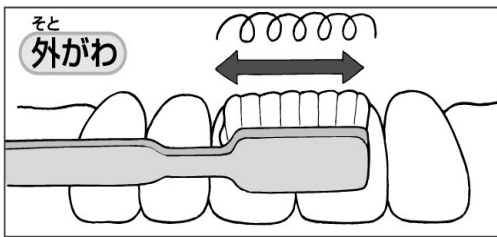
裏面には、矯正歯科無料相談会のお知らせや歯のみがき方について載せています。



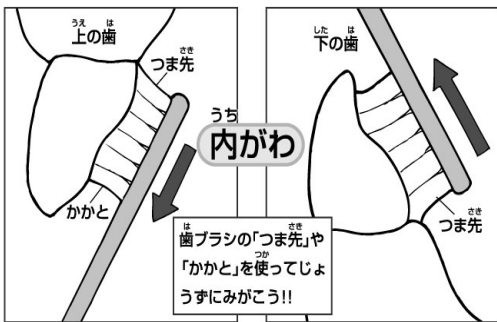
は 歯のみがき か

は 歯のみがき か

は 歯のみがき か



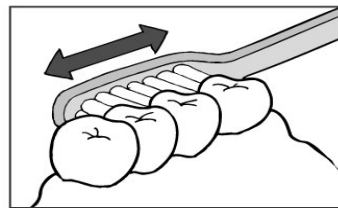
左右に、または円をえがくように2~3本ずつ。



上から下へ1本ずつ。 下から上へ1本ずつ。

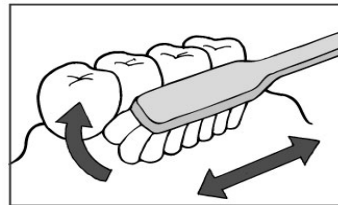
外がわ・内がわ

歯ブラシの毛先を歯に直角にあててこまかく動かし、1~2本ずつみがく。



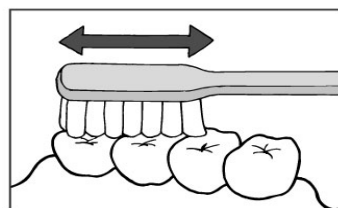
歯と歯ぐきのさかいめ

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に、45度の角度であてて、こまかく動かし、または回転させて1~2本ずつみがく。



かみあわせのところ

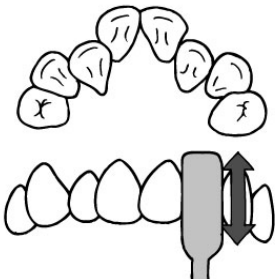
かみあわせのみぞに毛先をあてて、こまかく動かし、1~2本ずつみがく。



は 歯のみがき か

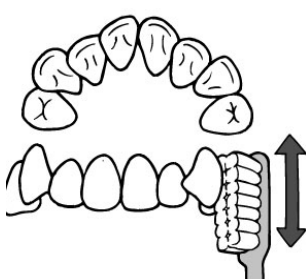
へっこんでいる歯

歯が重なっているところにも毛先を入れる。



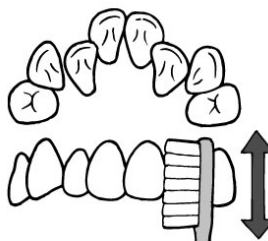
とびだしている歯

歯の横もみがく。



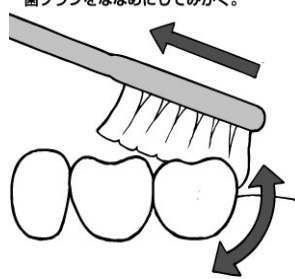
となりの歯

へっこんだり、とびだしているとなりの歯もしっかりみがく。



いちばんおくや6才きゅう歯

歯ブラシをななめにしてみがく。



苦手な人も多いですが、ていねいに歯みがきをして、歯を大切にしましょう。



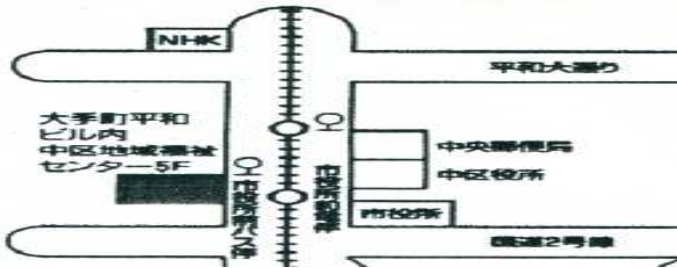
し の

歯のせい

ひろしまきょうせいしかいかい ひろしまししかいしかい がっこうしかけんしん しれつ はなら こうこう
 広島矯正歯科医会・広島市歯科医師会からのお知らせです。学校歯科検診で歯列(歯並び)・咬合
 (かみ合わせ)に異常があるとお知らせがあったり、相談してみたいと思ったりされている方は、
 ぜひこの機会を御活用ください。

日時 平成24年7月22日(日)
 午前10時~午後1時(予約不要)

場所 広島市中区地域福祉センター
 (中区大手町4-1-1 電話249-3114)



< 診 の つい >

健康診断の結果は所見があった場合のみ、検診結果をお知らせしました。御不明なことがありましたら、担任または保健室まで御連絡ください。