



# 11月 ほけんだより

七尾市立七尾中学校  
令3. 11. 8

欠席・遅刻等の連絡は、  
当日の7:55までに欠席連絡  
メール、必要な場合電話で  
お願いします。  
七尾中 53-7705



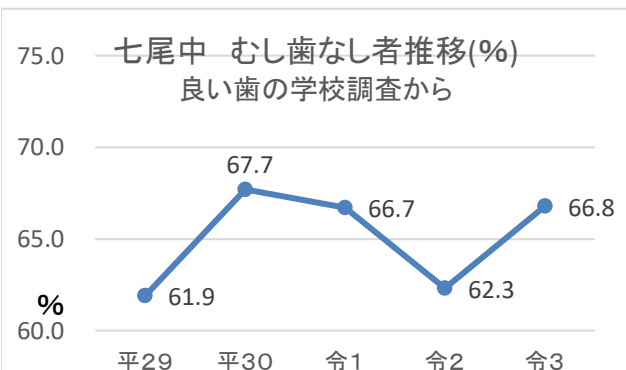
七尾中学校

## いい歯の人 306人

(処置歯なしのむし歯なし)

66.8%

今年度の歯科検診結果 むし歯なし(処置歯なし)の人 全校で306人(66.8%)  
学年内訳: 1年: 84人 2年: 113人 3年: 109人



昨年、一昨年とむし歯のない人の割合が減少していましたが、今年度は増加していました。

しかし、この約1年半の間、歯科医受診が困難だったり、マスク着用も関係するためか、歯科検診で「歯肉の状態や歯の汚れが気になる。しっかり歯磨きしてください。」と指導を受ける人が多くいました。

歯の健康を保つために「いいこと習慣」を心がけましょう。

○「要注意乳歯」あります。といわれた人へ

乳歯が抜けず周囲の永久歯に悪影響を与えることがあります。そのまま抜けるのを待つ場合、抜いた方がよい場合、永久歯がない場合(レントゲン確認必要)もあるので早めの受診が必要です。

生え変わり期  
歯茎の中のイメージ



乳歯(A~E)から永久歯(1~6)に生え変わるため永久歯に押し出されるように乳歯が抜けていく



ハンカチの貸し借りも止めよう



手を洗ったあと

服でふいていませんか?

また汚れてしまうかもしれません

清潔なハンカチでふきましょう



鼻が出たとき

すすっていませんか?

鼻水の中にはウイルスがいっぱいです

ティッシュで優しくかみましょう



ウイルスに負けない

体をつくらう

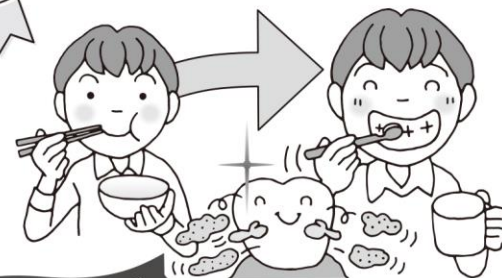
11月8日は「いい歯」の日

今日からできる!

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと習慣 01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと習慣 02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと習慣 03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと習慣 04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。