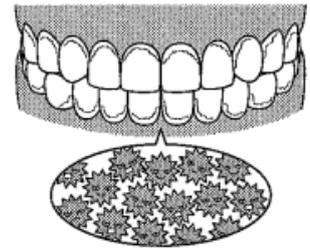


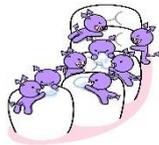


しこう 歯垢をしっかりと落とす歯磨きできていますか

歯磨きがしっかりできていないと、歯の表面に「歯垢」がたまっていきます。歯垢（プラーク）の中には、数千億もの細菌がいるといわれます。歯に影響がない細菌もありますが、むし歯や歯肉炎などの病気を起こす細菌も多くいます。糖質が含まれたもの（お菓子、ごはん、パンなど）を食べると、それを餌にして菌はどんどん増え、歯垢もたまっていきます。



むし歯



歯垢の中のミュータンス菌などが砂糖を餌にして酸を作り、歯を溶かします。初期のむし歯は、歯磨きや食習慣を見直すことで改善できますが、放置すると痛みが出て歯に穴が開きます。

歯肉炎



歯肉からは、歯垢の中の様々な細菌を倒すために生理活性物質を出します。そのために歯肉が赤く腫れ、出血します。歯磨きや食習慣を見直すことで改善しますが、放置すると将来は歯肉が歯を支えられなくなり、歯の抜ける原因となります。

歯磨き 3つのテクニック

歯の形や位置に合わせて、すみずみまできれいに磨きましょう。日々の積み重ねが大切です。

わき磨き	つま先磨き	かかと磨き
歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨く	歯ブラシのつま先（先端）を使って細かいところを磨く	歯ブラシを歯並びに垂直に当ててかかと部分を使って磨く
歯の側面、歯と歯の間に効果的	奥歯や奥歯の間に効果的	前歯の裏が効果的



歯科検診がはじまります

6月12日(水)午前 2・3年生

6月26日(水)午前 1年生



歯磨きをしてきてね

おうちの方へ 『歯科検診の結果について』

歯科検診の結果はむし歯や歯肉炎等の有無に関わらず全校生徒に配布します。中学生になるとお子さんの口腔内を直接確認する機会も少なくなります。ぜひこれを機会に、今の様子をお子さんと確認して頂きたいなと思います。

近年、自分で行う『セルフケア』とともに、専門家による定期的な『プロケア』によって、予防的に口腔内の健康を保つことが大切とされています。治療が必要な場合だけでなく、みなさんに定期的な受診をおすすめします。



暑い夏に備えよう！



☆水分補給をこまめにしよう！

- ・必ず水筒を持参しましょう
- ・持ってきてよい飲料

水、お茶、スポーツドリンク



☆暑さに応じて衣服を調整しよう！

- ・暑さを感じたらマスクをはずすことも大切

☆タオルを持参し汗をしっかり拭こう！

- ・皮膚からの汗の蒸発を促し、体温を調整しやすくなります



☆規則正しい生活リズムを大切に！

- ・夜間、多いと500mlもの汗をかきます
朝食を抜くと、体内の水分が補給されません
- ・睡眠をおろそかにすると自律神経が乱れ体温調整ができません



女子生徒のみなさんへ

C棟1階・3階女子トイレに、生理用のナプキンが置いてあります。

急に生理になったとき、ナプキンが用意できない理由があるとき…困ったときに使ってください。保健室に来てもらっても大丈夫です。また、生理痛がひどい、生理前にイライラするなど何か困っていることがあれば、保健室までどうぞ。