

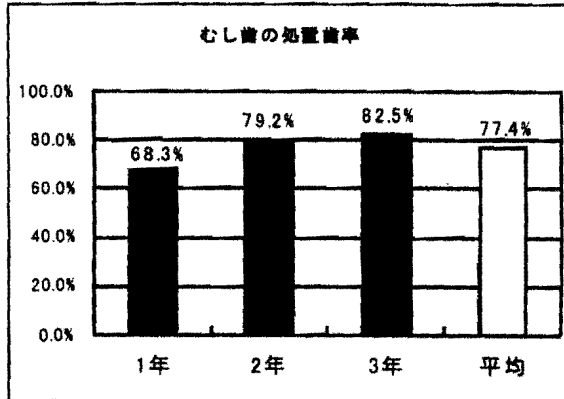
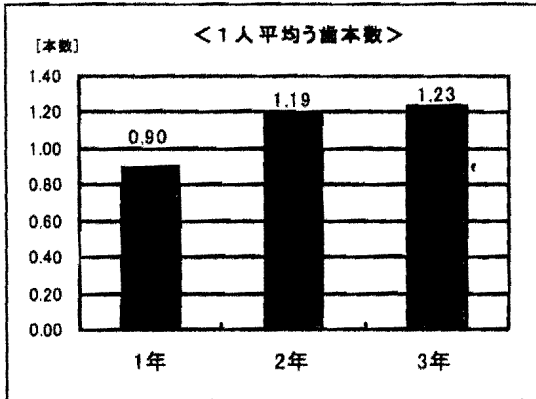
# ほけんだより

七葉中学校保健室発行



11月11日(月)～15日(金)は、昼の歯みがきチェック週間です。

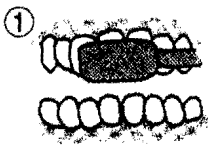
## ☆たかが歯みがき、されど歯みがき



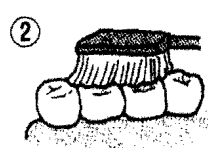
永久歯が生えそろうこの時期の歯は柔らかく、歯みがきをおろそかにすると、あっという間にむし歯になってしまいます。このままむし歯を作らないようにするために、しっかり歯みがきをしたり、むし歯ができたらずくに治療をしましょう。むし歯があって、まだ治療をしていない人は早めに治療しましょうね。

春の検診では、学校歯科医の田崎先生から、七葉中の生徒は「歯の管理がとてもいい」とほめられました。これは、昼の歯みがきを始めとして皆さんがきちんと歯みがきをしているからだと思います。

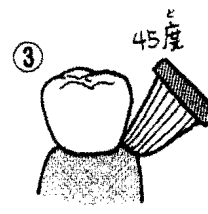
11月8日は「いい歯の日」  
 は 歯 みがきの達人になろう！



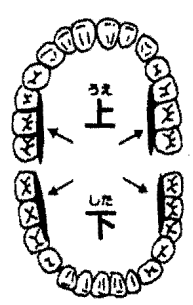
①基本は、歯ブラシの毛の部分まっすぐあてて、横に動かします。



②奥歯は、歯ブラシを溝にあてて、こきざみに動かします。

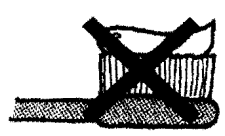
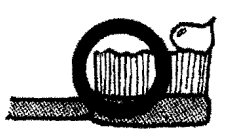


③歯周病を防ぐために、歯と歯ぐきの間もみがきましょう。



みがき残しが多いのは、奥歯のうら側です。重点的にみがきましょう！

歯を健康に保つためには、きちんと歯みがきをするほか、食べ物をしっかりかむことが大切です。食べ物を口に入れたら、はしを置いて、いつもより5回多くかむようにしよう！



「たくさんつけば、よくみがける」わけではありません。つけすぎに注意！