

保健だより

都留第一中学校
保健室 NO. 8
2017. 6. 6

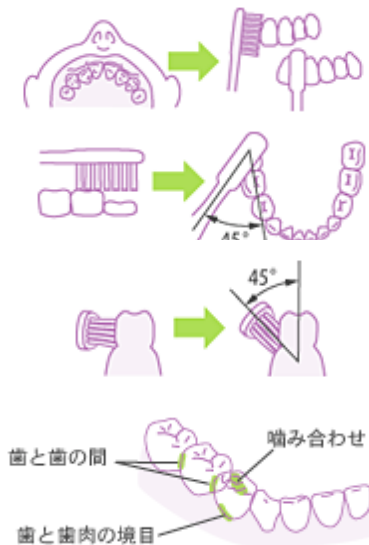
修学旅行、体験学習や中間テストも終わり、ほっとひといきですね。

次には支部総体も迫っており、十分な練習をするためにも、ぜひ体調を整えておきたい時期です。規則正しい生活をして、元気にこの時期を乗り越えましょう。

今月は「**歯と口の健康月間**」です。今週から、**はみがき週間**が始まっています。普段何気なく行っている歯みがきですが、この機会に1度歯みがきのやり方について振り返ってみましょう。むし歯や歯周病の大きな原因は**フラク**（**歯垢**）です。口の中を清潔に保ち、食後や寝る前の歯みがきでむし歯や歯周病を予防しましょう。プラークは生きた細菌のかたまりで、むし歯や歯周病の原因です。このプラークを取り除くことが歯みがきの大きな目的です。みがきぐせなどでいつも同じ場所にプラークが残っていると、そこからむし歯や歯周病になりやすくなります。

<歯や歯並びにあわせたみがき方のポイント>

- * **凸凹歯並びは**・・・、凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。
- * **背の低い歯は**・・・、歯ブラシをななめ横から入れて細かく動かしてみましょう。
- * **歯と歯肉の境目は**・・・、歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。
- * 歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。みがき残しがないよう、**順番を決めて**1本1本ていねいにみがくよう心掛けてくださいね。





見てもよう、歯の名前と 覚えよう！ 並び方

私たちの永久歯（大人の歯）は、「親知らず（智歯）」を含めて32本あります。





①切歯
②犬歯
③第一小臼歯
④第二小臼歯
⑤第一大臼歯
⑥第二大臼歯
⑦親知らず（智歯）





●前歯（切歯・犬歯）
…食べものを引きちぎる

●奥歯（小臼歯・大臼歯）
…食べものをすりつぶす

～裏に保護者用のお知らせがあります！おうちの人に渡してくださいね～