

ほけんだより 6月

栲原中学校 2019. 6. 7

＼ 歯科健診の結果 ／

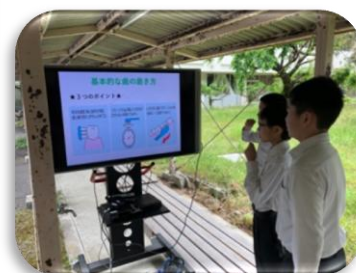
校内放送でも、何度か呼びかけを行いました。しっかり歯磨きできていますか？歯磨き不足の人、むし歯がある人・・・残念ながらいました。部活に勉強と忙しいと思いますが、身体の健康、歯の健康も大事なことです。早めの受診をお願いします。

| | むし歯(本) | むし歯になりそうな歯(本) | 歯垢付着(人) | 歯肉(人) |
|----|--------|---------------|---------|-------|
| 7年 | 0 | 1 | 4 | 2 |
| 8年 | 5 | 15 | 4 | 4 |
| 9年 | 2 | 9 | 4 | 4 |

むし歯は、放っておいても、絶対に治りません。昨年と同じところが、むし歯と診断された人も何人かいます。早めの受診をお願いします

歯磨きが、しっかりできていないのが原因です。時間をかけて、丁寧に磨きましょう。一度、歯医者さんでブラッシング指導や歯石除去をするのも良いと思います。

歯科健診の待ち時間を使って、学習をしました。



フッ素洗口が始まりました

フッ素洗口を、したからといって歯を磨かなくていいわけではありません。フッ素洗口と、日々の歯磨きで、健康な歯を保ちましょう。

フッ素洗口ってなぜする？



歯の表面に、フッ素をくっつけて、むし歯にならないように予防する働きがあります。なので、しっかり口の中でブクブクする必要があります。

フッ素って何？

フッ素は、私たちの身の回りの物に含まれている天然の元素です。食べ物からも毎日取り入れています。それだけでは虫歯予防には十分ではないためフッ素洗口をします。



フッ素の働き

- ①歯の質を強くし、むし歯になりにくくする。
- ②むし歯が大きくなるのを止める。←治るわけではないよ！！
- ③歯を大切にすること意識づけをする。



フッ素洗口の注意点

フッ素洗口をした後、30分間は、お茶や水等、食べたり飲んだりしないでください。フッ素が歯に付着しないので、意味がなくなります。

一番大切なことは

自分で丁寧に歯磨きをすることです。

フッ素洗口だけでは汚れを落としきれません。

歯肉炎、歯周病予防にはなりません。