

ほけんだより

文責:実習生(西南女学院大学 4 年生)



こんにちは。5月12日～5月30日の3週間実習でお世話になりました。

私たちは平成30年度の卒業生で、7年振りに新宮中学校へ来ました。現在は、大学で保健室の先生になる勉強をしています。短い間ではありましたが、後輩の皆さんに囲まれて実習をすることができて、とても嬉しかったです。

## 自分の歯を守るために……

6月4日は「む」「し」歯予防デーです。

それに合わせて、6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間となっています。

皆さん、歯みがきは毎日ていねいにできていますか？

大切な歯をむし歯や歯周病から守るためには、食生活に気をつけたり、ていねいに歯をみがいたりすることが大切です。



## ☆ ☆ ☆ 歯に「ない」ものは？

ある

髪・肌・つめ



なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は？

乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

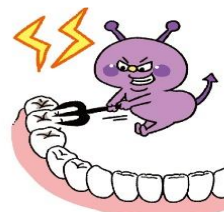
みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしておいてあげてくださいね。



## あなたは綺麗に磨けているかな？ ～歯の磨き残しが多い4つの場所～

歯磨きの時、磨き残しが多い場所を紹介します。磨き残しがたまり、むし歯になりやすくなります。歯磨きの時に、意識してみてくださいね。

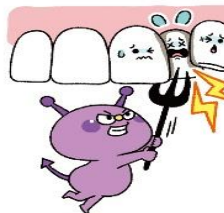
### ① 奥歯のかみ合わせ



### ② 歯と歯ぐきの間



### ③ 歯と歯の間



### ④ 歯並びがでこぼこしている場所



## 磨き残しの解決方法

- ・歯ブラシの毛先が歯の面に当たるように磨く
- ・歯と歯の間は、歯ブラシを斜めに当てて磨く
- ・歯ブラシを軽い力で持ち、小刻みに動かして磨く
- ・奥歯は、鏡を見ながら丁寧に磨く
- ・磨きづらいところは、デンタルフロスを使って磨く



磨き残しがないか意識して、毎日ていねいに歯を磨きましょう。