

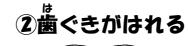


歯 スラシをもってきて給食の後も

しっかり歯を磨こう

みなさんが水曜日の朝にやっているフッ化物のぶくぶくうがいは つぎの3つの歯のトラブルのうち、いくつを防いでくれているでしょうか?







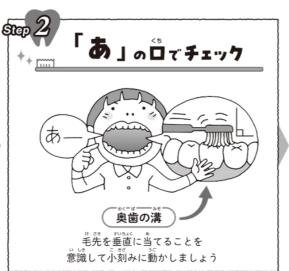


☆ 答え ☆ ご解は①むし歯だけです。②と③の歯ぐきトラブルは、はみがきをしないと防ぐことができ ません。舌でさわると歯ぐきがブヨブヨしていたい時や、歯をみがくと血が出るときは「歯肉炎」になってい るかもしれません。放っておくと、大人になった時に「歯周病 」という病気になってしまいます。歯の視っこ の骨まで解けて、むし歯じゃないのに歯が抜けてしまったり、口や息がくさくなってしまったりします。 そうならないために、フッ化物に頼りすぎず、自分でもはみがきをしっかりすることが大切です。

るのである。 の後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。 歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にも う一度みがいてみましょう。

いい歯、キープできていますか? 歯みがき の後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。







それでも上手く歯垢が

みがき残しの場所別オススメグッス



歯間ブラシ デンタルフロス





歯間ブラシはすき間が空いているところに、 デンタルフロスはさらに細いすき間に。

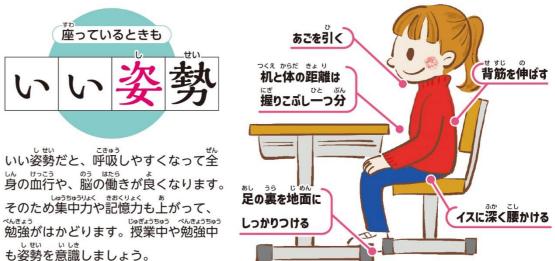


歯ブラシのかたさをチェック

かためを使っている場合は力加減に 気をつけないと口の中を痛めることも。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう!



保護者の方へ

- ◎11月28日(金)は就学時健康診断のため、学校は午前中で終わりになります。
- **給食はありません。** 1~4 年生と6 年生は11:25 下校。5 年生のみ12:10 下校となり ます。
- ◎9月に1年生が行った心電図検査ですが、異常のあったお子さんにのみ先日結果のお知ら せを配付しました。保健室から精密検査等の連絡があった方は、受診して学校へ御連絡く ださい。よろしくお願いします。
- ◎1 学期の歯科検診で治療のおすすめを配付したお子さんのうち、まだ治療済みの報告をい ただいていない御家庭には、11 月中に改めてお知らせを配付します。お忙しいことと思 いますが、三連休や長期休暇などを活用して受診をお願いします。
- 昨年より再開しています。おうちから歯みがきセットを御持参ください。