

ほけんだより

2011年6月1日

戸田市立美笹中学校

保健室 NO. 7

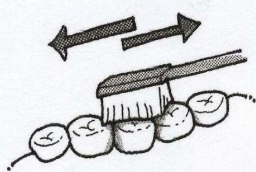
歯の健康について考えよう



4月の歯科健診では、むし歯の人は少なかったものの、歯みがきが不十分で、歯に汚れの残っている人、その結果、歯肉に炎症が起きている人などが目立ちました。歯みがきは、ゆっくりと時間をかけて、鏡を見ながらが効果的です。

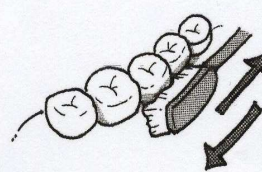
歯みがきのコツ 教えます・・・☆これであなたもキラリ 白い歯☆

①



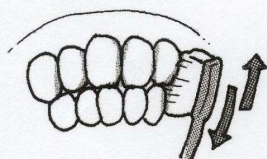
歯の表面を毛先で軽く前後にこすります。強く押し当てると、毛先が歯のみぞにあたらなくなるので気をつけましょう。

②



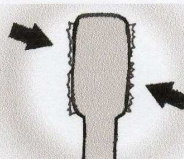
歯ブラシを当てる位置→歯と歯ぐきのさかい目。一本ずつ、10回みがきます。この時、力の入れすぎはダメ。歯ブラシの角度をななめに当ててみましょう

③

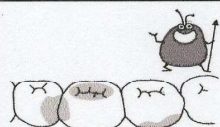


前歯は歯と歯の間が汚れやすいので、歯ブラシをたてに動かします。みぞに対して、歯ブラシの横はじの毛先を使ってみましょう。

④



歯ブラシを裏がわからんてみましょう。毛先がはみ出しているものは、うまく磨けなくなるので取り替えましょう。



～歯の汚れがつきやすいところ ベスト3!～

●上下かみ合わせる面のみぞ ●歯と歯ぐきの間 ●歯と歯のさかいめ

歯科健診後に治療のすすめをもらった人へ・受診はすみしましたか？

～歯のはたらきは、食べ物を噛むかむだけではありません～

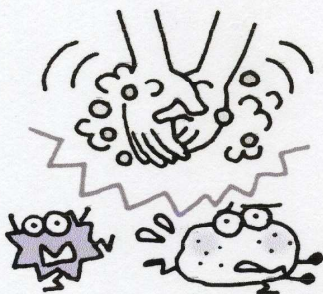
- ☆ 健康な歯でしっかり噛むことによって記憶力や集中力がアップします。
- ☆ あごや歯が発達すると、瞬間的に強い力を必要とする場面で、しっかり歯を食いしばって力を出すことができます。
- ☆ 顔にはいろいろな筋肉がありますが、噛むことであごや口のまわりの筋肉がきたえられ、口元がきゅっとしまった元気な顔になります。



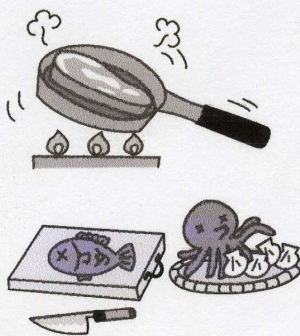
食中毒に注意しましょう

先日も、生肉の料理を食べたことによる食中毒が話題になりましたが、みなさんにもできる食中毒予防の方法を身につけましょう。

食事・調理前の手洗い
石けんでていねいに洗う



じゅうぶんに火を通して
まな板や包丁は清潔に



腸内バランスを整え、
菌に負けない体をつくる



腸内バランスを整える食品