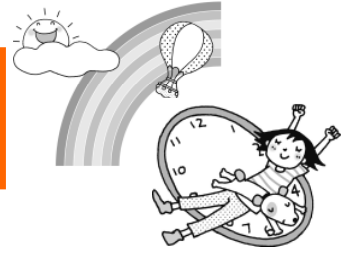


# ほげんだよん

# 6月

平成 23 年 6 月 3 日  
村上市立神納中学校  
保 健 室



最近、のどの痛みや鼻水が出ると訴えて保健室に来室する生徒が多いです。朝晩は肌寒い日があったり、郡市大会前で疲れていたりするせいもあるかもしれませんが。夜は早めに寝て疲れをためないようにするなど、体調管理に気をつけましょう。

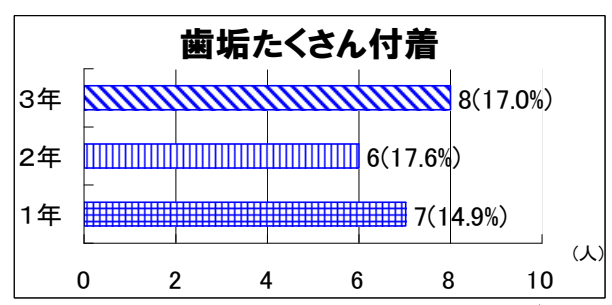
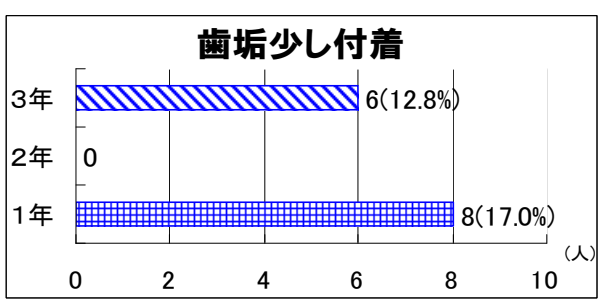
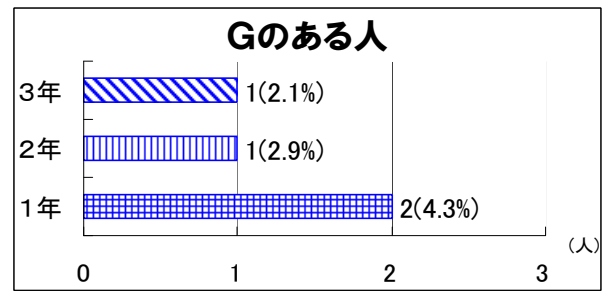
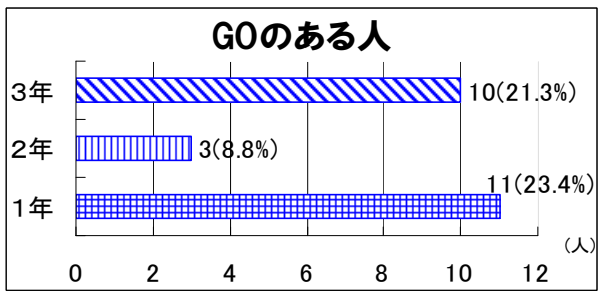
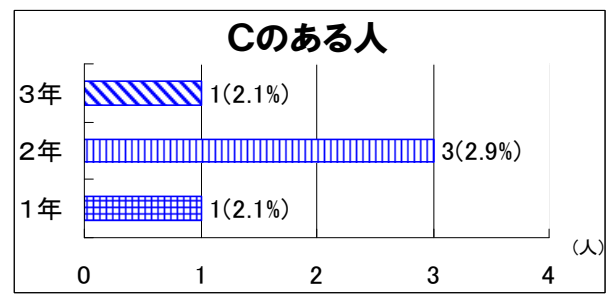
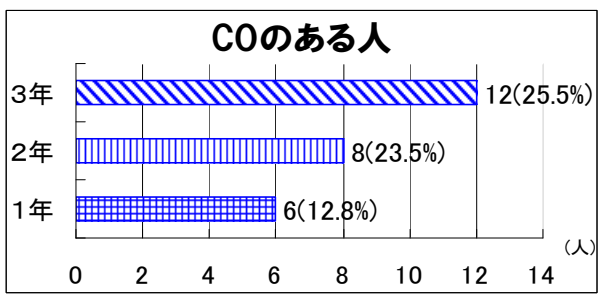
## 歯の衛生週間

6月4日（土）から10日（金）は歯の衛生週間です。これは、歯や歯茎など口腔内の健康を保つために全国的に実施されるものです。

神納中学校でも郡市大会が終わってから、保健委員会を中心にむし歯や歯肉炎を予防する取り組みを行う予定です。歯は一生使う大切なもの。ていねいに歯みがきをして、いくつになってもおいしいご飯を食べられるようにしましょう。

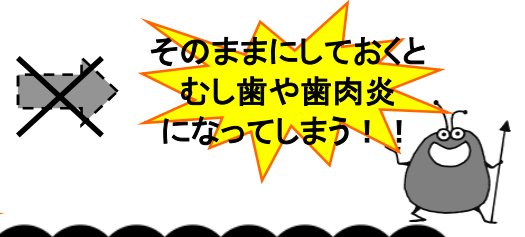
## 歯科検診の結果

CO：むし歯の疑い（放っておくとむし歯になる）  
GO：軽度の歯肉炎  
G：歯肉炎  
C：むし歯



- むし歯がある人と歯肉炎の人は、各学年とも数人。
- 放っておくとむし歯になってしまう人や軽度の歯肉炎の人が多い。
- 歯垢が付着している人が多い。

歯垢はむし歯の原因！



ていねいに歯みがきして  
元気な歯☆ 元気な歯肉☆

## 注意

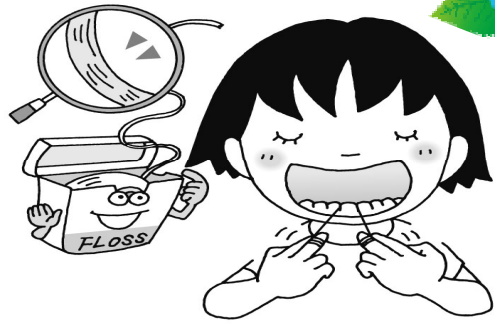
みがきのこしが多いのはこんなところ



## 「デンタルフロス」使っていますか？

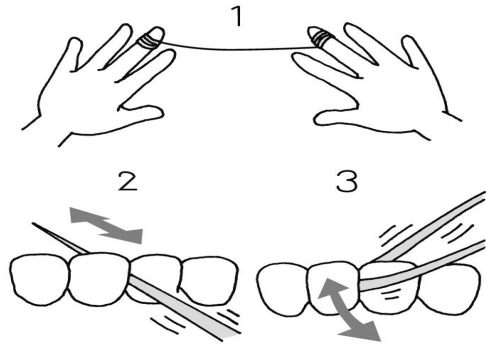
デンタルフロスは、1本の糸ではありません。歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間にはたまっている食べカスやプラーク（細菌のかたまり）をかきだしやすいように、約300本の細かいナイロンをあわせてつくられています。

デンタルフロスを使うと、目では見えない小さな細菌も落とすことができます。1日1回は、デンタルフロスを使って歯のそうじをするようにしましょう。



## 「デンタルフロス」の使い方

- ①約40cmにデンタルフロスを切り、左右の中指に2～3回しっかりと巻きましょう。
- ②デンタルフロスを細かく前後（左右）に動かしながら、歯と歯の間にゆっくりと入れていきます。無理におしこむと、歯ぐきが傷つくので注意しましょう。
- ③歯と歯の間にスッと入ったら、上下に2～3回やさしくこすり、食べカスやプラーク（白いネバネバ）をとりましょう。



## ハチマルニイマル 8020運動



「8020（ハチマルニイマル）運動」とは“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。

親知らず（智歯）を除く28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるそうです。高齢者になっても20本以上自分の歯を保ち、おいしく食べようというところから、8020という数字となりました。

80歳になっても20本以上の自分の歯を保つためには、毎日の歯みがきがとても大切です。今から、ていねいな歯みがきの習慣を身に付け、“8020”をめざしましょう！



## 7

## つのもちがいさがし

