

11月15日に秋の歯科検診を実施します

皆さん、自分の歯や歯肉など、口の中の健康について気をつけていますか？

15日には、今年度2回目の歯科検診が行われます。自分の口の中の状態を知る機会としましょう。

きちんと歯みがきできているかな？



みがきのこしがおおいところ



昔の人は木で歯を磨いていた！？

(参考:「歯の博物館」で歯みがきの歴史... (club-sunstar.jp))



江戸時代から明治時代は、写真のような木でつくった「ふさようじ房楊枝」を使っていました。爪楊枝、歯ブラシ、舌ブラシの役割を持っています。しかし、歯の裏面を磨くことが難しいことに気づいた人々。ここから、現代の歯ブラシに似た形が誕生したと云われています。

また、同時期に「歯みがき粉」も流通し、約100種類以上あったそうです。



歯科検診後の治療勧告書の配付について

11月15日の歯科検診後、病院受診が必要なご家庭には、治療勧告書を配付します。

配付されたご家庭は、早めの受診をお願いいたします。

12月5日 性に関する指導（全校対象）を実施します

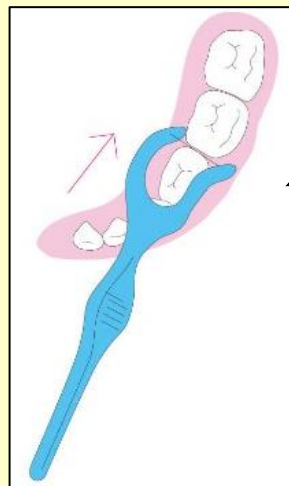
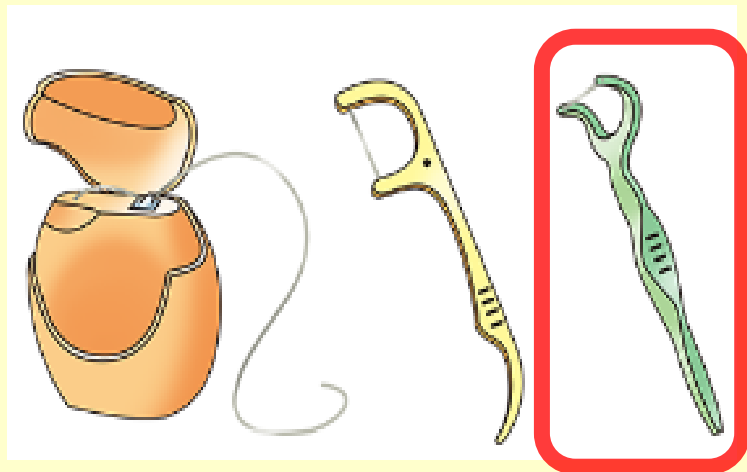
助産師 酒井 由美子様をお招きし、全校生徒を対象に「性に関する指導」を実施します。

授業テーマは以下の予定です。1・2年生は1時間、3年生は2時間を使って、酒井様からお話を聞きます。何かご不明な点等がありましたら、養護教諭までお問い合わせください。

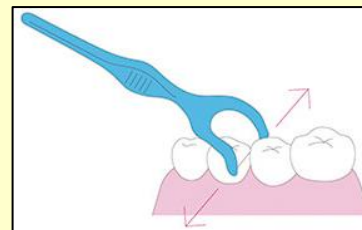
学年	テーマ
1	生命誕生から思春期までの過程を学び、命の大切さを実感する。
2	思春期のころとからだの変化を学ぶ ～思春期を快適に過ごすために～
3	思春期を大切に過ごすために～10代の予期せぬ妊娠、望まない出産、性感染症、性暴力を避ける～

▶デンタルフロスの使い方：

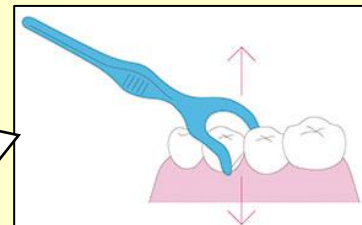
おすすめは、T字型のタイプです。歯科衛生士様より、「奥歯まで届き、使いやすい。」とアドバイスをいただきました。毎日の歯磨きにデンタルフロスを取り入れてみてください。



① デンタルフロスの糸を歯と歯の間に当てる。



② ゆっくりと小さく、ノギリを引くように動かしながら、歯と歯の間に入れていく。



▶歯磨剤の使い方：みなさんが使用している歯磨き粉はどんなものでしょうか？正しい使い方を意識して、毎日の歯磨きに生かしましょう！

6歳～成人・高齢者

1,400～1,500ppmFの歯磨剤を歯ブラシ全体（1.5～2cm）程度



- フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。
- 歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。
- チタン製歯科材料（インプラントなど）が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。