ほけんだより 11月

令和８年 11 月６日
浦添市立神森中学校
保健室

今年も残すところあと２カ月となり、肌寒くなってきました。さて、11 月８日は「いい歯の日」です。いい歯になるには毎日きれいに歯を磨くことも大切です。ですが、歯と歯の間などは、みがき残しが多い所です。時間が経つと、みがき残しは歯石になり、口臭のもとになったりもします。時々、歯医者さんに行って歯のお手入れも行う等して、きれいな歯をキープしましょう。

11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

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。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。

Step 1 「い」の口でチェック



- 歯と歯の間：歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
- 歯と歯ぐきの境目：歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック



- 奥歯の溝：毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック



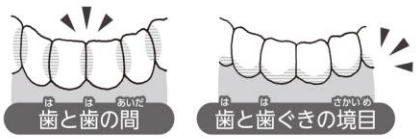
- 前歯の裏側：歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
- 奥歯の後ろ：歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技❶「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やっつけ隊 秘伝のコツ

- みがき残しが多い場所を丁寧に
- 歯ブラシはこきざみに動かす
- 歯ぐきは45度の角度で当てる





技❷ 定期的にプロにも診てもらう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。

～保健室からおうちの方へお知らせ～

○1学期に行われた歯科検診で受診報告のない生徒にお手紙を発行しました。受診後は手紙の返却で保健室まで報告をお願いします。

○子ども医療費でむし歯治療費は無料です！受診がまだの人は早めに歯医者さんに行きましょう。

○肌寒くなり、感染症が流行しやすい季節になりました。感染拡大防止のため体調不良時は休みましょう。