



令和5年6月1日
玉里学園義務教育学校
保健室

6月4日(日)～10日(土)は、歯と口の健康週間です。歯みがきをして口の中がきれいになると、すっきりして気持ちがいいですね。

むし歯は夜寝ている間に進行するといわれています。むし歯予防や歯周病の予防に一番大切なのは、夜寝る前の歯みがきです。特に丁寧にみがきましょう。



歯みがきエック
してみよう!

まいにち
シヤカ
シヤカ♪

歯みがき
チェックリスト

- 食事の後に歯みがきをしている
- 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
- 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
- みがき残しやすい場所もみがけている

◇ 奥歯のみぞ

◇ 歯と歯の間

◇ 歯と歯ぐきの境目

- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でいよう!

歯周病 セルフチェック CHECK!!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

6月の健康診断の予定

6月2日(金) 尿二次検査
該当者 (8:30までに保健室へ)

6月5日(月) 心臓検診二次
該当者
小川保健相談センター(保護者引率)

6月8日(木) 歯科検診
1～4年生 8:30～12:00



※ 視力検査の結果につきましては「B」以下の場合にだけお知らせを配っています。できるだけ早く専門医の診察を受け、適切な処置をしてください。