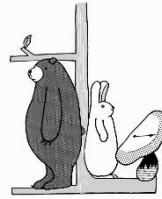


\* おうちの人と一緒に読みましょう

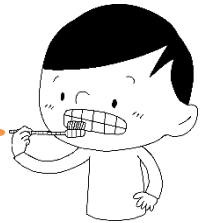
のびのび



令和8年4月23日  
札幌市立発寒東小学校  
ほけんだより  
歯科検診号

あす 明日24日 (金) は歯科検診です

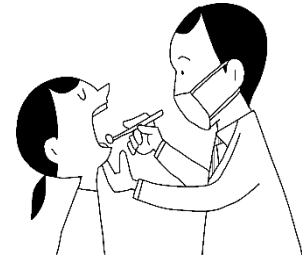
あさ 朝ごはんのあと、ていねいに歯みがきをしてから、登校してくだ  
さい(みがき方は、裏面を見てください)。



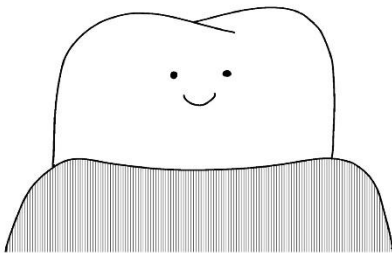
なに しら 何を調べているの？

- ★ むし歯はないかな？
- ★ 歯並びやかみ合わせはどうか？
- ★ 歯ぐきの病気はないかな？
- ★ 歯みがきは上手にできているかな？

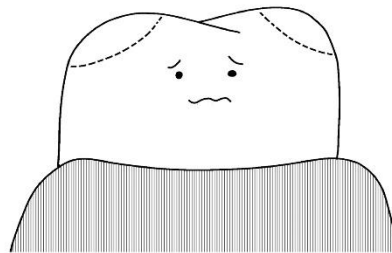
くちをおおきくあけて  
診てもらいましょう。



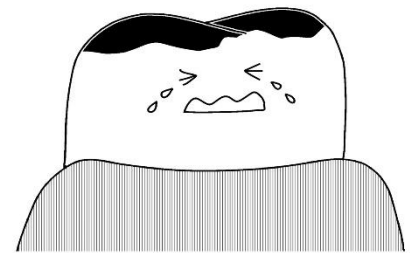
歯科検診で学校歯科医の先生は何を言っているの？



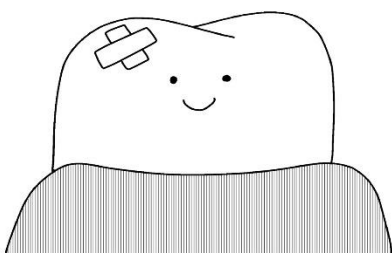
健康な歯 → 「/」(しゃ線)



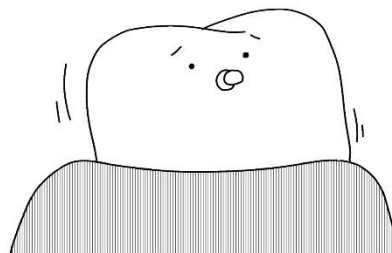
むし歯になりかけている歯  
→ 「CO」(シーオー)



むし歯の歯 → 「C」(シー)




きちんと治りようした歯  
→ 「O」(まる)



注意が必要な乳歯  
→ 「X」(バツ)

歯の様子とは別に、歯ぐきが、赤くはれていたり、軽い出血があったりする場合は「GO (ジーオー)」と呼ばれる状態で、歯みがきや生活習慣を見直す必要があります。

# は 歯みがきのポイント

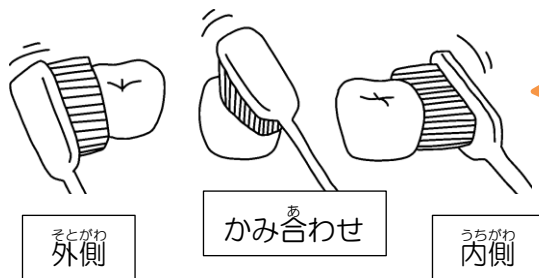
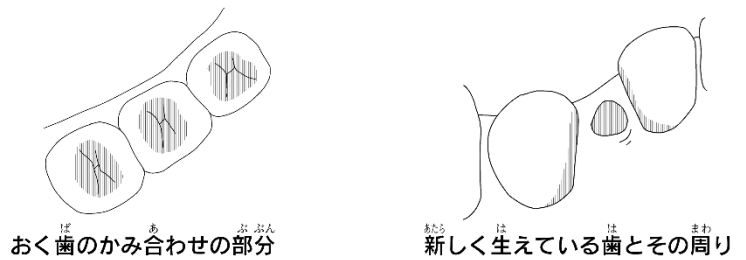
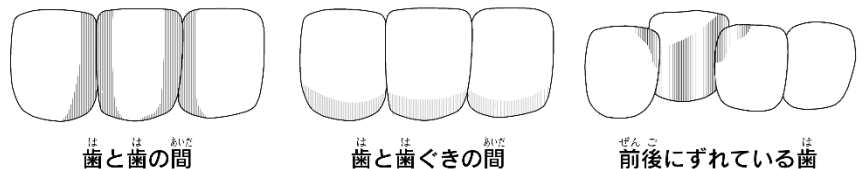
- ① えんぴつ持ちで、
- ② 歯ブラシを直角に当てて、
- ③ 1、2本ずつ細かくみがく

★ 鏡を見て、歯に毛先が当たっているかチェックしながらみがきましょう。

## みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

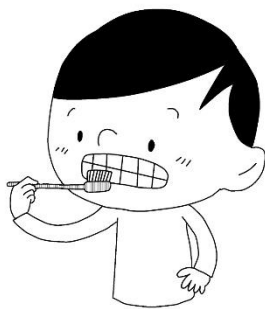
### ◎みがき残しやすい部分



## おく歯のみがき方

おく歯をみがくときは、外側、内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。歯と歯の間は、歯ブラシのつま先（先端の部分）を使い、きちんと歯ブラシが当たるようにします。

## むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく



ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう（歯みがきの仕方など）

### ほかにも

- ・規則正しい生活をする
  - ・自分に合った歯ブラシを使う
- など