



じどうようほけんだより

# ぽかぽか





R8.6.12 発行



## らいしゅう にく し しかけんしん 来週(15・17日)は歯科検診です

にってい 日程と じゅんぱん 順番	6月15日(月) 9:00~	1の1→1の2→1の3→なかよし→3の1 →3の2→3の3→6の1→6の2→6の3
	6月17日(水) 9:00~	2の1→2の2→4の1→4の2→4の3 →5の1→5の2→5の3

がっこうし かい くめしんや せんせい いか ちゅうもく は は いじょう  
 学校歯科医の久米慎也先生が、以下のようなポイントに注目しながら、**歯や歯ぐきに異常がな**  
**いか**検査をします。

<ul style="list-style-type: none"> <li>• あごやかみ合わせ、 はなら いじょう 歯並びに異常はないか</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 歯垢や歯石は たまりすぎていないか</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 歯ぐきのはれや しゅっけつ 出血はないか</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 虫歯になっている は 歯はないか</li> </ul> 

### けんさ う がた かくにん 検査の受け方を確認しよう

- ① マスクをしている人は、自分の順番の前に外します。
- ② お医者さんの前に行ったら、大きく口を開けて、口の中を診察してもらいます。
- ③ 次に、「イ～」のお口をして、かみあわせを診てもらいます。


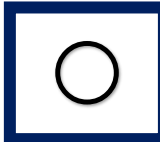
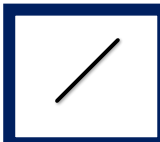







### けんさ う ねが 検査を受けるにあたってのお願い

- ※ 歯科検診当日の朝は、忘れずに歯をみがいてきましょう。
- ※ 結果を読み上げる声がよく聴こえなくなってしまうので、会場内ではおしゃべりをしないでください。

歯科検診の結果は、「ぽかぽか」で、全員に渡します。  
 (治療やお医者さんとの相談が必要な人には、**黄色の紙も一緒にお渡します。)**

はいしゃ      つか   きごう      いみ  
 — 歯医者さんが使う記号にはこんな意味があります！ —

			
シー	まる	しゃせん	シー オー
			
むしば 虫歯があります。	むしば なお 虫歯を治してあります。	けんこう は 健康な歯です。	むしば は 虫歯になりそうな歯があります。

ちょっと歯みがきをさぼった後、歯がヌルヌルしてきたり、爪でひっかいた時に、白いカスのようなものがついてきたりしたことはないでしょうか。このカスの正体は「歯こう」という細菌の塊です。口の中にある菌が歯の表面にくっつき増殖したもので、虫歯や歯肉炎といった歯の病気の原因になってしまいます。

し      は      せいかつしゅうかん  
**歯こうが歯にたまらないようにする生活習慣**

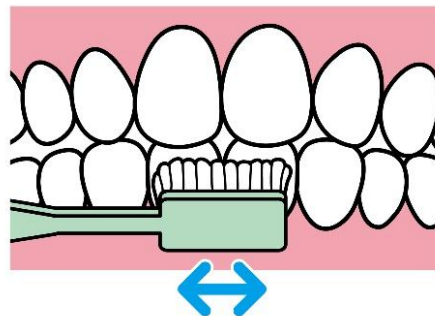
は  
**歯をすみずみまでみがこう**

歯こうは、歯と歯の間や、歯ぐきとの境目など、みがき残しやすいところにたまってしまうので、鏡をみながらすみずみまでみがくことが大切です。



けさき      こきざ      うご  
**毛先を小刻みに動かしてみがこう**

歯の1～2本分の幅で、毛先を小刻みに動かすようにすると、きちんと歯こうをとることができます。力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうので、やめましょう。



ね      まえ      かなら      は  
**寝る前には必ず歯をみがこう**

だ液には、細菌をやっつけたり、歯を治したりする働きがあります。しかし私たちが寝ている時は、だ液の出る量が減るため、細菌が増えやすくなります。そのため、寝る前にきちんと歯をみがいて、歯こうを落としておくことが大切です。