

# ほけんだより 6月



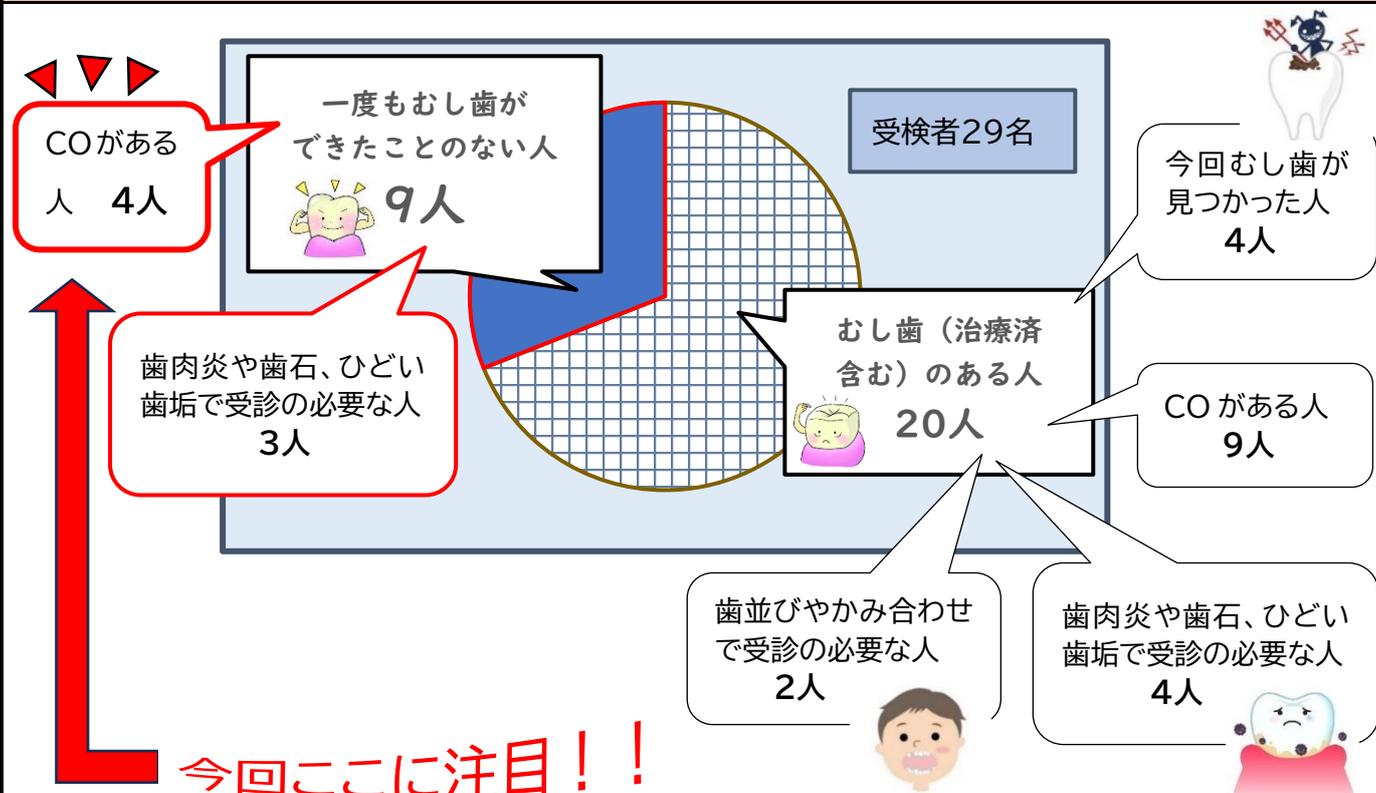
令和 6年 6月 発行  
長崎県立諫早高等学校  
定時制 保健室



先月は歯科健診がありましたね。みなさんの歯と口の状態はすでにお知らせしています。健診をしてくださった原先生から『むし歯のある人が少なかったです。歯科でメンテナンスされている人も多いですね』との感想をいただきました。ただ『全体的に、歯みがきができていない』ともおっしゃっていました。

今ある自分の『歯』を自分で大切にしていきましょう。今回は  の特集です。

## 歯科健診の結果から…



今回ここに注目！！

COとは、放置すると進行する『むし歯になりかけた歯』のことです。

今回、これまで永久歯が一度もむし歯になっていない人が9人いましたが、うち4人には『むし歯になりかけた歯』があるということです。なんとかここで食い止めましょう。「経過観察」とお知らせしていますが、ぜひ一度歯科受診して大切な永久歯を守ってください。



また、歯肉炎や歯石のある人が全体で7人いました。むし歯だけでなく、口臭の原因にも

なります。『口のキレイは明日への自信』。早めに治療しましょう。

# 〈治療のすすめに〇があった人は、歯医者さんへ行きましょう〉

できてしまったむし歯は、歯科受診しなければ治りません。また、みなさんの歯は永久歯ですので、これから生え変わることはありません。

今ある歯を大切にして、これからもおいしいものを食べ、話し、笑って生き生き生活するために、まずは 歯医者さんへ行きましょう!



## 歯みがきのコツをつかもう

歯や歯肉を傷つけないためには、ブラッシングにコツがあります。

### 『持ち方はペングリップ』



必要以上に力がかからず、優しい力で

繊細に磨くことが可能。多くの人が

手のひらでしっかりと握る持ち方をしていると思いますが、歯ブラシの

正しい持ち方はペングリップです。ペングリップは名前のとおり、ペンを

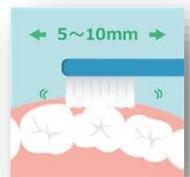
持つような握り方です。細かい動作が可能になり、ゴシゴシではなくきめ細かで歯に優しいブラッシングが可能になります。



1本1本ちょちょこと  
小刻みにみがくことがポイントです

### 『適切なブラッシングの力』

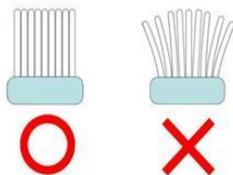
適切なブラッシングの力は150~200g程度とされています。



家庭用のバネばかりで実際に歯ブラシを押し付けてみると分かりやすいです。皆さんが思っているよりだいぶ優しくブラッシングする必要があります。

## 歯ブラシの毛先 広がっていませんか

取り替えは  
1ヶ月に1本が  
目安です



毛先が広がった歯ブラシでは、なかなか歯垢が落ちません。

歯肉を必要以上に傷つけてしまうこともあります。また、長く使っていると歯ブラシについた菌が繁殖し、口臭の原因にもなりますよ。すぐにとりかえましょう。

歯ブラシのヘッドは「小さめ」、硬さは「普通」がおすすめです。✧✧

