

ほけんだより 6月

平成29年5月31日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

いよいよ梅雨に入ります。雨が多くなると、普段元気な人もなんとなく憂うつになりますよね。でもそんなときこそ、気分をコントロールして、雨の日だからこそできることをみつけたり、晴れた日をいつもよりもっと楽しんだりして、心も体も元気に梅雨を乗り切りましょう。



よい歯の表彰

6月16日(金)によい歯の表彰をします。虫歯が1本もない人、きちんと治療されている人で、歯肉炎等がない人が表彰されます。今年は103人が表彰されます。

歯科検診で虫歯が見つかった人は、受診をして治療してもらいましょう。そして、新しい虫歯を作らないように気をつけましょう。

ねかんれんぞくひょうしょう 6年間連続表彰

7名のみなさん
おめでとうございます!

校医の先生より

検診後のお話で、「仕上げ磨き」を止めてしまった児童に虫歯が多いように思いました。自分で磨いた後、仕上げをしないのであれば、歯科医でブラッシング指導を受け、しっかり歯磨きをするようにしてくださいとのことでした。



正しい歯みがきで、健康な歯に!

✕ ゴシゴシと強くみがく。

軽い力で、こまめに歯ブラシを動かすことが基本です。

✕ 毛先の開いた歯ブラシを使う。

うしろから見て、毛先がはみ出している。

歯に毛先がきちんと当たらず、汚れが落とせません。開いてきたら交換を。

✕ 歯ブラシだけでみがく。

歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。

プラークは口の中でどうなっていくの?

<p>もし、食べてから歯みがきをしないで放置していたら・・・</p> <p>菌が歯にくっつく</p> <p>食べカスによってきた菌が、ネバネバした物質を作り、歯にくっつきます。食後8時間位でプラークの誕生です。</p>	
<p>菌が増える</p> <p>菌が爆発的に増えます。菌同士がくっついたりしながら、プラークの厚みが増していきます。</p>	
<p>バイオフィームができる</p> <p>ぬるぬるとした塊ができます。プラークと同じ菌の塊ですが、より強力になります。まだ歯磨きでやっつけられます。</p>	
<p>歯石ができる</p> <p>プラークは大体2、3日でカチカチの歯石になります。歯石になると、もう歯みがきでは取り除くことができません。</p>	

プラーク (歯垢)

食べカスでは無く菌の塊。1mgのなかになんと1~10億個もの菌が!

バイオフィーム

たくさんの菌がぬるぬるした膜に包まれています。だ液の殺菌作用も効かなくなります。

歯石

プラークのネバネバにカルシウムがくっつくとい歯石になります。歯医者さんに行かないと取れません。