



令和6年6月3日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校保健室

6月4日から6月10日は「^がつ^よつ^か ^がつ^とお^か ^は ^くち ^けん^こう^しゅう^かん歯と口の健康週間」です。保健指導
で^は ^ただ ^かた ^まな ^ただ ^かた ^こう^りつ
歯の正しいみがき方を学びました。正しいみがき方で効率よく
みがきましょう。みがく^じかん^ふんは3～5分を目安^{めやす}におこな^{おこな}いましょう。



歯^はブラシはえ
ん^おぴつと同じ
も^か持ち方です。



みがく^{つよ}強さは手
にあててちょっ
と^{いた}痛いくらい
(150～200gの
^{つよ}強さ)



みがき^{のこ}残しが^お多^おかっ
た^ば場所は^は歯と^は歯ぐき
の^めさかい目と^は歯と^は歯
の^{あい}間でした。

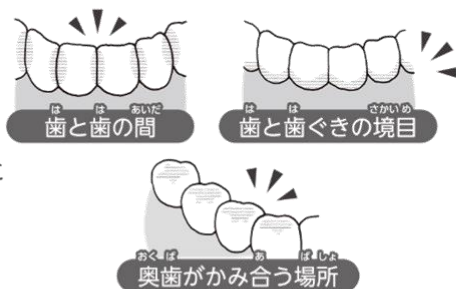
そめ^だだ染出しをして、^じ自分の^みみが
けていないところを、^か鏡
で^か確認しながら、ワークシ
ートに^き記入^{にゅう}しました。

歯周病は歯を失う原因No.1とも言われます。でも歯周病にならないための2つの技があります。

技①「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

やつけ隊
秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



技② 定期的にプロにも診てもらう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

あなたの口は
大丈夫？

歯周病チェックリスト

- ☐ 朝起きたとき口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間に隙間ができています
- ☐ 歯がぐらぐらする

チェックが多い人は病院へ行きましょう。

【お知らせ】

- ・Cocoo の体温記入ありがとうございます。6月からCocooで記入できる方に関しては、健康チェック表を配布しませんので御承知おきください。Cocooに入力できないときはノート等に記入してください。行事等の健康観察は今まで通り用紙をお渡しします。
- ・「静岡県高P連 賠償責任補償制度 加入者証」を配布します。安全振興会加入に伴い加入されているもので、PTAの管理下、管理下外を問わず、損害補償責任を負担することによって被る損害に対して保険金をお支払いします。詳細は別紙をお読みください。「加入者証」は1年間保管をお願いします。