

# 保健室だより 11月

宮城県美田園  
高等学校  
2024.10.29(火)

10月号で前期の振り返りフローチャートを載せましたが、どのような結果でしたか？後期がスタートしました。レポートは進んでいますか？スクーリングの計画を立て登校することができますか？もし、レポートが分からない…とか、スクーリングに来ることができずにいる…という人は、一度保健室に相談してください。電話でも構いません。



～11月 8日の日～ 1993年に日本歯科医師会によって制定されました。

## 歯の治療は早得！です。

1. 痛みが少ない→早く治療すれば、治療に伴う痛みが少ない。
2. 通院回数が少ない→治療期間が短くてすむので、通院の手間が省ける。

☆今年度行った「歯科検診結果のお知らせ」をみたその7月号に同封しましたが、むし歯やその他の項目で「所見あり」だった方は歯科医を受診しましたか？むし歯が確認されたら、早く治療することで、いろいろな意味で早得です。まだの方は早速、診察の予約を取り受診しましょう。また受診後は「歯科検診結果のお知らせ」の下部(連絡票)を切り取って、保健室に提出してください。

☆歯科検診の集計結果から、「歯垢が若干付着」または「歯垢が相当付着」という所見のあった生徒が多く、歯の磨き方が不十分だったことがわかりました。みなさんはいねいに磨けていますか？

## ～歯ブラシの使い方についてお知らせします～

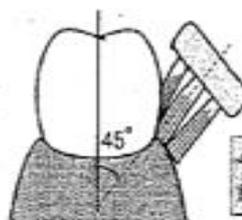
☆むし歯は、歯垢が付着しているところの、歯質が溶けだすことから始まります。多くは歯垢が付着しやすいところ、①歯の咬む面(咬合面)にある深い溝 ②歯と歯の間(隣接面) ③歯と歯ぐきの境目(歯頸部)から発生するので、歯垢の付きやすい箇所を意識して磨くことで以前よりきれいに磨けます。

### 小刻みに動かす



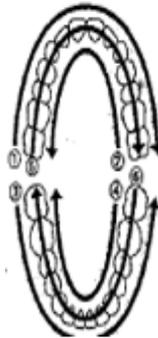
歯と歯の間に毛先が入り虫歯の原因となる歯垢をかき出します

### 歯と歯茎の境目を磨く



特に歯垢が溜まりやすい箇所なので注意して磨きます

### 磨く順番を決める



一筆書きのように磨くと磨き残しを減らせます

### ペンを持つように握る



余計な力が入りにくく歯肉を傷めず磨けます

## ～カウンセリングの予定～

11月10日(日)・11日(月)・17日(日)・18日(月)・24日(日)・27日(水)

\* 申込みは年度担任または保健室 北村まで。

電話での予約や相談も受付けています。(Tel.022-784-3572)

