

すこやか

苫小牧西小学校ほけんだより
第5号
令和7年5月13日

5月14日(水)は

しかけんしん

歯科検診です!



みなさん!毎日朝と夜に歯をみがいていますか?むし歯をつくらないようにするには毎日の歯みがきが大切です。(1本1本をていねいにみがきましょう。)

ぜひ歯医者さんに、むし歯や歯垢がないか、しっかりみてもらいましょう。

朝ごはんの後に
歯をみがいておきましょう!



〈けんしんの受け方〉

1. 朝ごはんの後は、かならずていねいに歯をみがいてくる。
2. 自分の名前と「おねがいします」を言う。(受ける人と、歯の健康診断票が同じであるか、きちんと歯科医院の人にわかるようにしてください。)
3. マスクをしている人は、検診の直前に あご下まで下げる。
4. 口を大きくあける。
5. 「ありがとうございました」とお礼を言う。



歯医者さんは、どんなことを見ているの?

①むし歯(C)・むし歯になりそうな歯(C0)

はみがきがたりないと、むし歯になってしまいます。むし歯が見つかった人は早くなおしましょう。

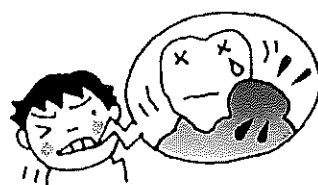


③あご・かみ合わせ・歯並びの異常

それぞれの状態はわるくないかな?



②歯ぐきのはれ・歯ぐきの病気



はみがきがたりず、歯によごれがついたままだと、むし歯だけでなく、歯ぐきのびょうきにもなってしまいます。食べたあとは、きちんとみがきましょう。

④歯垢(歯のよごれ)



歯の表面についた白いネバネバしたものが「しこう」です。「しこう」はバイ菌のかたまりです!

「歯垢がある」と言われた人は、歯みがきがきちんとできていないということです。毎日ていねいに歯をみがきましょう。

【検査してくれる歯医者さん】

かとう先生(大町歯科加藤医院)
さいとう先生(斉藤歯科医院)



〈おうちの方へ〉

1. 歯科検診の結果は、後日お知らせいたします。むし歯が見つかった場合は速やかな受診をお勧めします。
2. 歯科検診を欠席した場合は、後日、指定の歯科医院で検診が可能です。(6月30日迄)
3. 就学援助を受けられている方は、医療券を使用してむし歯の治療が可能です。希望される方は学校(担任または養教)までご連絡ください。

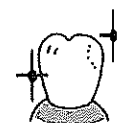


歯医者さんの言葉の意味はなに?

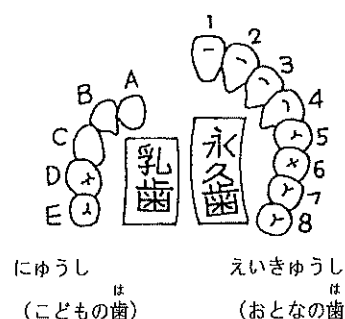
／(しゃせん) …一度もむし歯になっていない、けんこうな歯のこと。
全部「しゃせん」なら、とてもよい歯!

○(マル) …ちりょうした歯のこと
○(シー) …むし歯です。むし歯は早くなおしましょう。

○○(シーオー) …むし歯になりそうな歯です。きちんとていねいにみがいてむし歯にならないようにしましょう。



自分の口の中のじょうたいを知るために、はいしゃさんのことばを、きいてみよう!

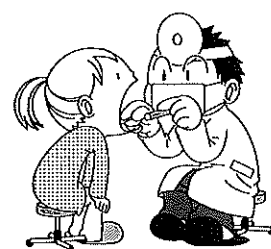


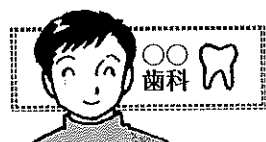
とちゅうで言っている1, 2, 3やA,B,Cというのは、歯のばんごうです。



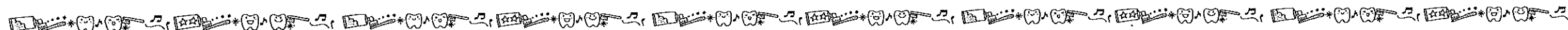
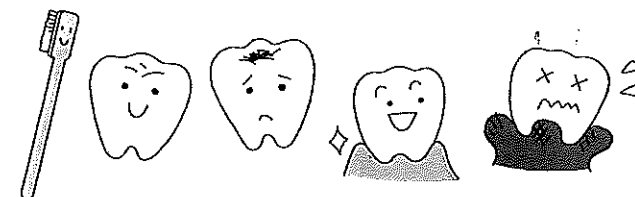
むし歯は一度なってしまうと、しぜんになおることはありません。ほうっておくと、どんどん悪くなってしまうです。

むし歯が見つかった人は、早めに歯いしゃさんに行って、みてもらいましょう。
もちろん毎日の歯みがきも、きちんとていねいにしていきましょう!





しかけんしんでは、むし^ば歯^はがないか、歯^はぐきのびょうきがないか、しこうがないか、
みてもらいましょう。むし^ば歯^はが見つかった人は、早^{はや}めに歯^は医^い者^{しや}さんにいきましよう。



ミュータンス^{きん}菌^{きん}がねらっているのは…



歯^はをみがかない子^こ



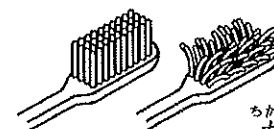
ダラダラ^た食^くべる子^こ



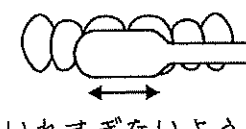
古^{ふる}い歯^はブラシで
みがく子^こ

※ ミュータンス^{きん}菌^{きん}… むし^ば歯^はのげんいんになる菌^{きん}

ハブラシをじょうずにつかっていますか？



みがく^{まえ}前に
ハブラシをチェック



ちからをいれすぎないようにして
こぎざみに動かす



おく^{おく}歯^ははつま先をつかう



ハブラシは、歯^はに
まっすぐあてる



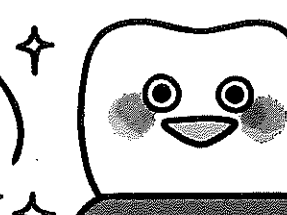
まえ^{まえ}歯^はの内^{うち}がわは
かかとをつかう



歯^はと歯^は肉^{にく}のさかいめは
すこしかたむけて

歯^はをみがくとイイことがいっぱい！

しこう
歯^は垢^かや
た食^くベカスがとれて
せいけつに！



むし^ば歯^はや歯^は周^{しゅう}病^{びょう}を
ふせぐ！

ミュータンス^{きん}菌^{きん}をへらす！

いっぽんいっぽん
1本1本を
ていねいにみがいて
むし^ば歯^はにならないよ
うにしよう！

