

雨が降ったり、曇ったりしている時は、皆さんの気分までどんよりとしていませんか。その延長で、なんとなく体調まで悪くなったり・・・高総体明けからは、欠席も保健室来室人数も増加傾向にあります。実際に、気候が不順だと体調は崩しやすくなりますので、体調管理にはくれぐれも注意してください。

○ 歯科検診結果について

先日、歯科検診の結果を渡しましたが、治療の必要な人は、必ず受診して治療を受けてください。普段は忙しくてなかなか病院に行けないという人もいるかもしれませんが、夏休みを利用して受診してください。

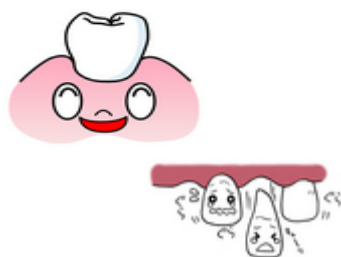
皆さんの歯科検診結果を見て感じたことは、むし歯が年々減ってきているということです。ただ、皆さん「歯磨き」をやっているつもりなのかもしれませんが、歯垢がしっかり取りきれていない人が目立ちますので、すみずみまでブラッシングするように心がけてください。

しこう 歯垢とは・・・

歯垢は、口の中で繁殖した細菌がねばねばした物質とともに歯にくっついているもので、細菌のかたまりと呼ばれています。歯の表面や歯と歯ぐきの間にたまっている白いものです。この歯垢1gの中に1億個以上の細菌がいます。

歯垢は、日常の歯磨きで取り除ける段階ですので、今までよりも念入りに歯磨きをするように心がけましょう。

歯垢が、さらに悪くなった状態を歯石と言います。



しせき 歯石とは・・・

歯垢をしっかり取らないでくと、つばの中のカルシウムによって硬くなります。硬くなると歯磨きでは取れなくなる為、歯科医院で取ってもらうことになります。これを歯石といい、歯垢から歯石になる期間は2日間といわれています。歯石を放っておくと歯ぐきが腫れたり、痛んだりといった症状が出てきて歯肉炎になってしまいます。

歯垢・歯石の予防

まずは、家での歯磨きが基本です。

- 歯のかみ合わせ・・・歯ブラシの全体を使って丁寧にブラッシングします。
- 歯と歯ぐきの間・・・歯ブラシの先を小刻みに動かしたり磨きます。
- 歯と歯ぐきの間・・・歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯垢を取ります。

3年生の皆さんへ

麻しんの予防接種は、受けましたか？
各市町村から書類は届いていると思いますので、早めに接種しましょう。

