

# ほけんだより 6月号



令和5年6月 5日発行  
長崎県立諫早高等学校  
定時制 保健室

先月は歯科健診がありましたね。みなさんの歯と口の状態をおたよりでお知らせ

しましたが、結果はどうでしたか？健診をしてくださった大坪先生は健診後



『歯は一生の財産です』と、おっしゃっていました。

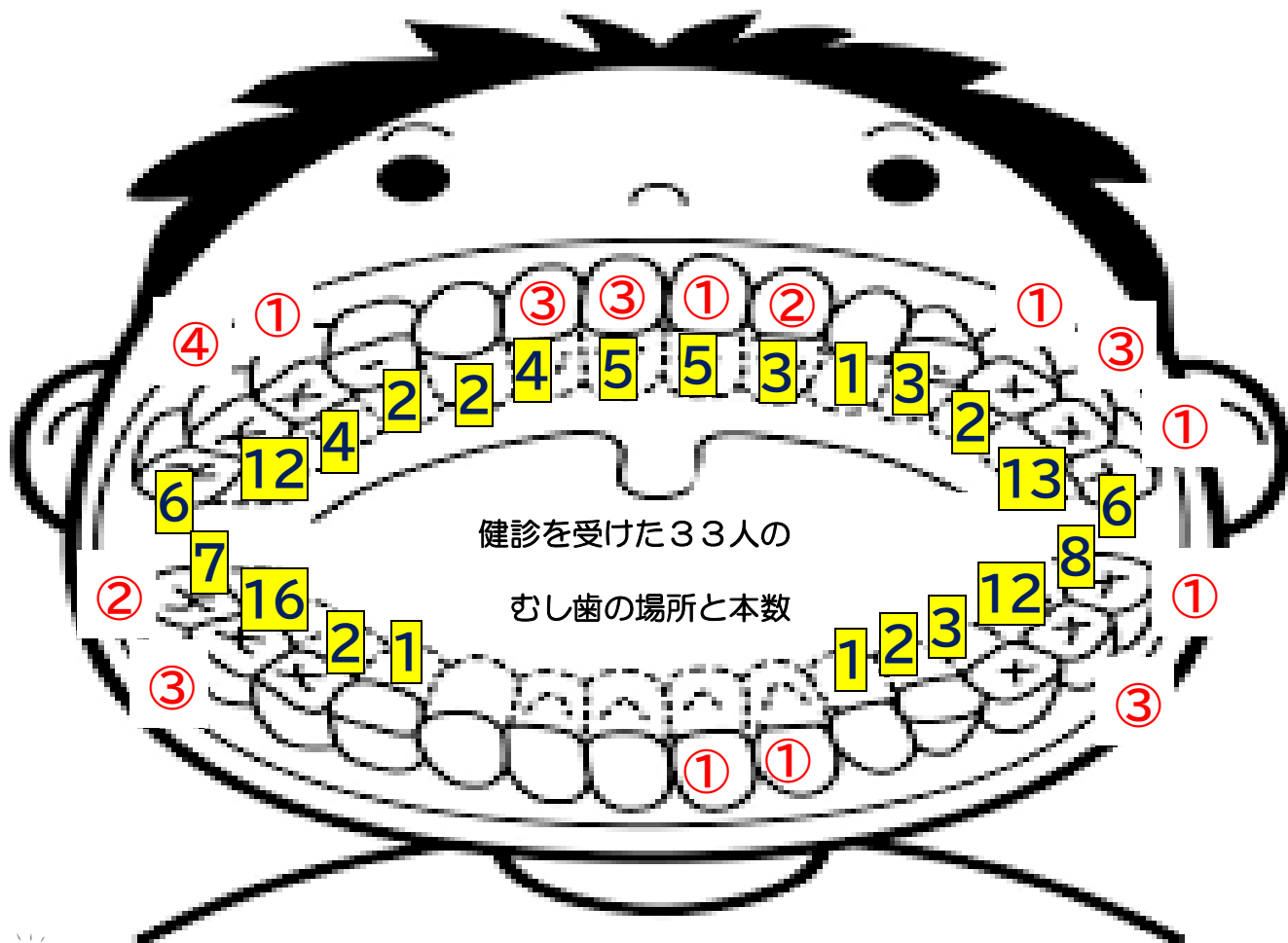
みんなの大切な財産「歯」を自分自身で守ってほしいという願いを込めて、

今回は  の特集です。

## みんなの口の中を見てみましょう

例：①のように○で表した数字は、現在治療の必要があるむし歯の本数

①のように□で表した数字は、これまでに治療されたむし歯の本数



手前から数えて6番目の歯が、一番むし歯になりやすいことがわかりますね。この歯は、

みんなが6歳くらいの頃、1番最初に生えた大人の歯です。大切にしたいですね。

ちなみに、これまで一度もむし歯になったことがない人が5人いました。素晴らしいですね ✨

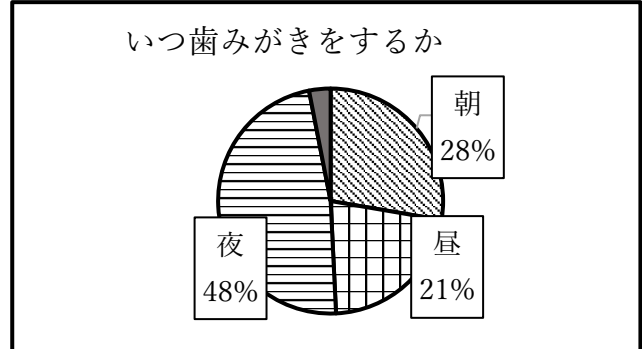
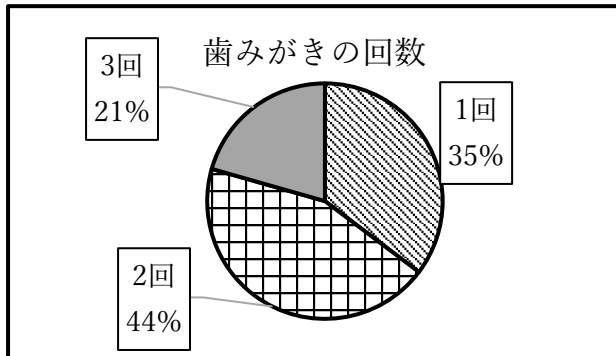
# 〈治療のすすめに〇があった人は、歯医者さんへ行きましょう〉

できてしまったむし歯は、受診しなければ治りません。また、みなさんの歯は永久歯（大人の歯）ですので、これから生え変わることはありません。

今ある歯を大切にして、これからもおいしいものを食べ、話し、笑って生き生き生活するために、まずは、歯医者さんへ行きましょう。



## 歯のみがき方、知っていますか？



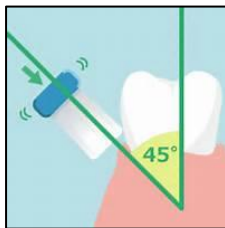
上のグラフは、4月に実施した「生活リズム調査」の結果です。

みんな、最低でも1回は歯をみがき、半数の人が夜の歯みがきをしていることがわかります。



でも、ただみがくだけではダメなんですよ。

ポイントは、歯と歯肉の間に向かって、歯ブラシの毛先をしっかりと向けること！



寝る前の1回でもいいので、**かがみ**を見ながらみがきます。  
歯ブラシの毛先が歯と歯肉の間にあたっていることを確認しながら、1本1本ていねいにみがきましょう！

## ⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨

