

ほけんだより 6月

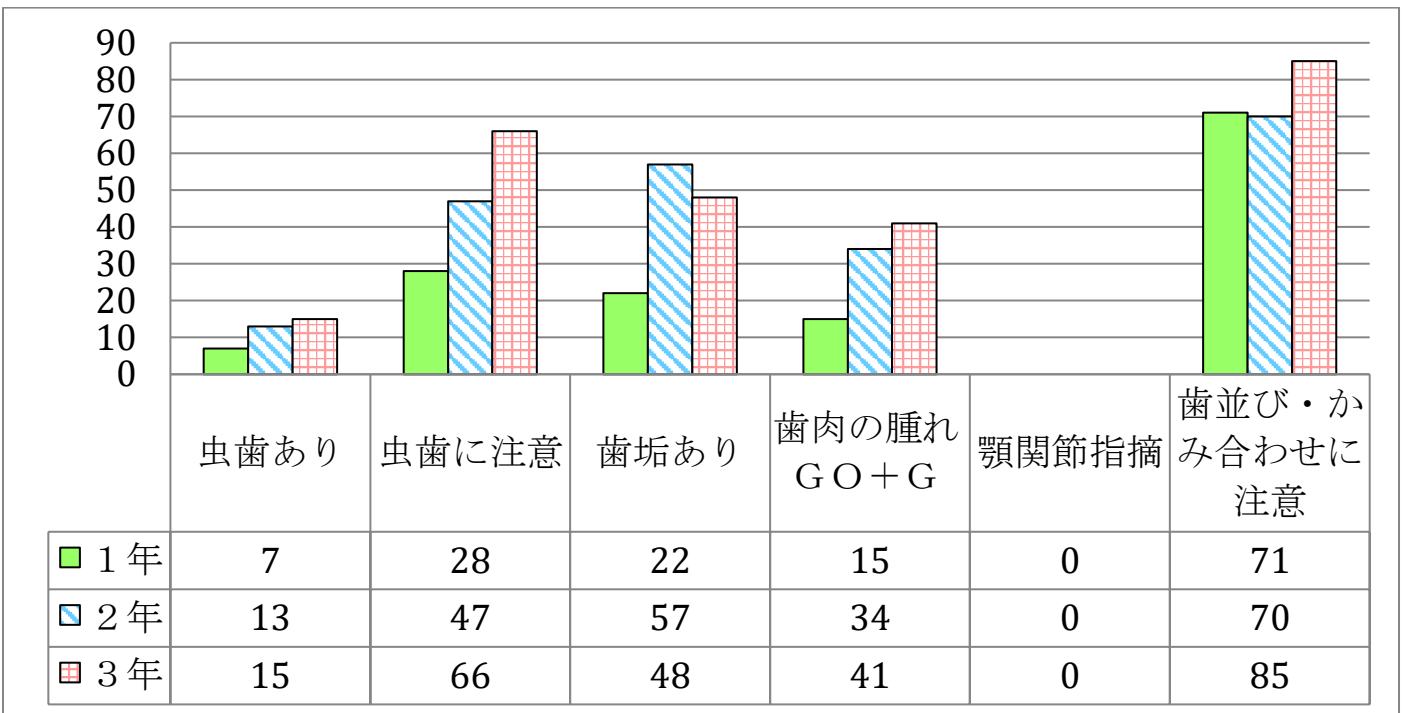
令和8年6月18日
西東京市立田無第四中学校
保健室



歯科健康診断の結果から

6月1日に歯科検診があり、該当する方には通知をお渡ししました。これをきっかけに自分自身の口腔内の健康状態を今一度チェックしてみてくださいね。下の図は田無四中の今年の歯科検診の結果をまとめたものです。学年が上がるにつれて、「虫歯になりやすいから気を付けよう」「歯肉が腫れているからブラッシングを丁寧に行おう」など指摘される人が多くなる傾向が見られます。

今日から少し、丁寧に歯みがきに時間をかけてみませんか？またデンタルフロスなどの活用もおすすめです。



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG **みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる**

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG **歯ブラシを大きく動かしすぎる**

→ みがき残しが多くなるので、1~2本分ずつ小さく動きに動かしてみよう



NG **毛先の開いた歯ブラシを使っている**

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG **歯ブラシだけで終わらせている**

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!

