


## 秋の歯科検診をおこないます

後期は、下記の日程で秋の歯科検診を行います。春の歯科検診は定期健康診断として行いましたが、秋の検診は臨時検診として行います。この検診では、歯を失う原因となるむし歯や歯周病の有無やこの二つの病気の原因となる歯の清掃状態をチェックします。「生きることは食べること」であり、食べるために欠くことのできない歯や歯肉の健康を保つために自分の口の中の状態を把握して、必要に応じて歯科医に受診しましょう。

実施日	学年	開始時間	検査項目	注意事項
10/17 (火)	3年生	10:30~	歯科 	・歯科検診は、学校歯科医が、むし歯や、歯周病の有無、歯の歯列の状態やかみ合わせ、顎関節の病気の有無を検査します。  ・朝食後は必ず歯を磨いてきてください。
11/9 (水)	2年生			
12/11 (月)	1年生 2, 3年の欠席者			

### 一生自分の歯で食べるため

### 歯垢をしっかりと落とす歯磨き

むし歯、歯周病の予防のために、この原因となる細菌の塊である歯垢（しこう）をしっかりと落としましょう。

ポイント1 歯磨きは適切な力でやさしく磨く。

歯垢を落とすためには、力を入れて磨いてはいけません。歯と歯の間、歯と歯肉の間の歯垢をしっかりと落とすためには、磨く力は150~200gという優しい力加減。力が強いと自然と歯ブラシの動く幅が大きくなり、歯ブラシの毛先も潰れてしまいます。すると歯と歯の間、歯と歯肉の間などの細かい部分の汚れを落とせません。Ko

の磨き方だと磨く音はほぼ無音になります。

ポイント2 歯ブラシの持ち方は、ペンダグリップ、または端っこ持ちすると磨きやすい  
優しい力で磨くときは、ペンダグリップまたは端っこ持ちが効果的です。



ポイント3 歯ブラシにより歯磨きの前に、デンタルフロスを使いましょう。

実は歯ブラシによる歯磨きだけでは、歯垢は完全には除去できません。デンタルフロスも併用すると効果的です。その場合は歯ブラシによる歯磨きの前にフロスをかけましょう。しかし、併用しても歯垢は最大80%前後しか除去できません。定期的に歯科医に受診し、歯科衛生士によるプロのケアを受けることをお勧めします。