

うしさん NEWS

2016, 6, 20
保体委員会
3-2, 2-2
1-2
No. 256

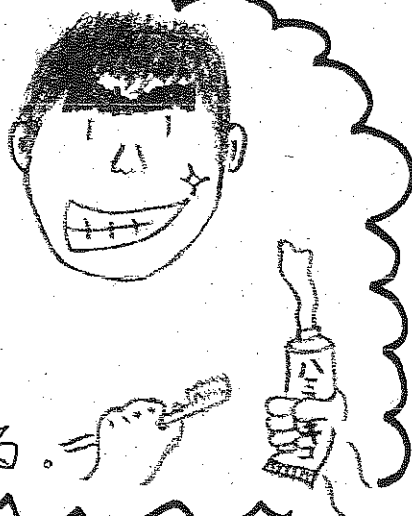
6月は歯を大切にする月です。

歯周病とは？

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり
歯ぐきに炎症をおこしてしまう病気です。

歯周病 ○、X クイズ

- ① 大人になる病気である。
- ② むし歯ほどこわくはない。
- ③ 歯周病は治る。
- ④ たばこは口の健康に関係する。



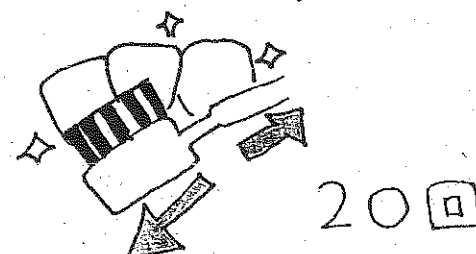
Answer

- ① X 歯周病の初期段階「歯肉炎」にかかる中学生が増えています
- ② X 大人が歯を失う原因の第1位はむし歯ではなく歯周病です
- ③ X 骨まで落けてしまった歯は、二度と取り戻せません
- ④ ○ 喫煙は歯周病になる可能性を高めます

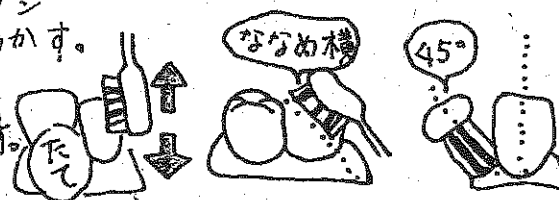
一生 使う 自分の歯。大切にしましょう！！

歯みがきのやり方

- ★ 歯ブラシの毛先を歯に当てて
- ★ 軽い力で
- ★ 一カ所20回以上
- ★ 小刻みに動かす
- ★ 一本ずつみがく



- ★ てこぼこしている歯は、歯ブラシを当てて毛先を上下に動かす。
- ★ 背の低い歯は、歯ブラシをななめ横から入れて、細く動かす。
- ★ 歯ぐきと歯ぐきの間は、45度の角度に毛先を当てて、5mm ほどで動かす。



- ★ ブラシでしっかりみがいても、どうしても残ってしまう歯垢。
- ★ 1日の終わりにデンタルフロスで歯と歯の間の歯垢をしっかりと落とそう！



梅雨の季節に気を付けて！！

- ① ヒート 梅雨に急増。予防原則は、菌やウイルスを付けない。増やさない。やる。やる。
- ② ヒート 梅雨にも発症。予防は、無理せず、水分補給を忘れずに！
- ③ ヒート ○○○○ が「まねく」大雨事故。雨の日に気になります！

！ ヒート をみて パズルを完成させよう！

- ・ 全部 ひらがなが入ります
- ・ ①②③ には、それぞれ同じ「文字」が入ります



(答え) 食中毒、熱中症、不注意