

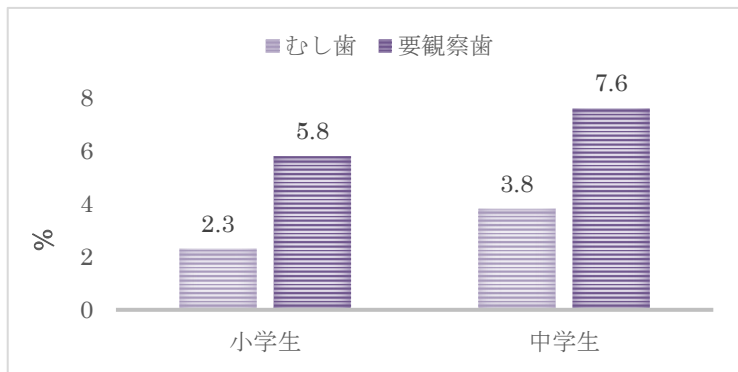
ほけんだより

2022年6月3日 P
ハノイ日本人学校 保健室

6月4日～10日は 歯の衛生週間

皆さん6月4日は何の日か知っていますか？6（む）と4（し）の語呂合わせで、「むし歯予防の日」といわれています。また、6月4日～10日までの1週間は、厚生労働省・文部科学省・日本歯科協会などが「歯の衛生週間」を実施しています。「歯の衛生週間」をきっかけに、歯を健康に保つための歯磨きの習慣を身に付けましょう。

5月に歯科検診を実施しました。その結果をまとめました。小学部では合計で約8%、中学部では約11%の人がむし歯や要観察歯があると診断されました。



一度むし歯になってしまうと、元の健康な歯に戻ることはありません！また、子供の時にむし歯になると、大人になってからむし歯になりやすくなります。それは、むし歯を治療した後被せ物の下で、数年から数十年後にむし歯が再発するからです。今からしっかりと予防していきましょう！

☆目指せみんなで健康なお口と歯☆

歯磨きのポイント！



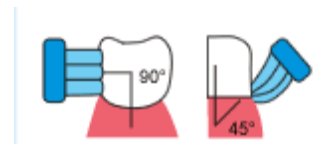
① 口の中を鏡でよく見てみがこう！

特に奥歯のみぞや歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、歯ブラシが届きにくいところは、みがき残しが多いため、鏡を見ていないにみがきましょう。



② 角度を工夫しよう！

歯ブラシは歯に対してまっすぐに当てるのが基本です。また歯肉との境目の汚れをかきだすためには、歯に対してななめに歯ブラシを当てましょう。



③ 歯間ブラシやフロスを使おう！

歯の間の汚れは歯ブラシではなかなか落とすことができません。なので、歯間ブラシやフロスをしっかりと通すことで、歯垢除去率が85%までアップするとも言われています。一人でするのが難しい人は保護者の方と一緒にいきましょう。

