

# 保健だより

令和5年11月6日  
松江第六中学校  
保健だより No.7

インフルエンザ流行中  
のどの痛みのかぜも増えてい  
ます。注意してください。

1学期の歯科健診で、治療するよう指示された人で治療が完了していない人は  
いませんか。ぜひ今年のうちを受診してください。治療が完了し黄色の「治療報  
告書」を持っている人は、提出をお願いいたします。

また、用紙を紛失してしまった場合は保健室に連絡をお願いします。う歯や歯  
垢、歯肉炎のない人もたくさんいます。歯はかけがえのない宝物です。

いつまでも **11/8** を継続してください。

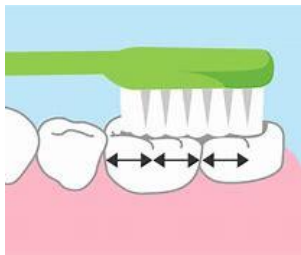


きれいにみがけていますか？

「う歯」「歯垢・歯肉炎」のできやすい部分を意識してみがきましょう

う歯のできやすいところは奥歯です。歯垢や歯肉炎のできやすいところはみがきにくい、歯の裏や歯  
の根元です。奥歯と歯の裏を意識して **5分** かけてみがいてほしいです。う歯があるともものをかむ力が低  
下し歯垢・歯肉炎は口臭の原因にもなります。

これらを予防する方法は、歯みがきです。上手くみがけていない人が多いです。みがき方を再確認し  
てください。



一番奥に歯ブラシを当  
ててみがく。溝の汚れ  
を意識してみがく。



下の歯の裏側は、歯ブ  
ラシを立てて歯の根元  
にブラシの先が届くよ  
うにみがく。



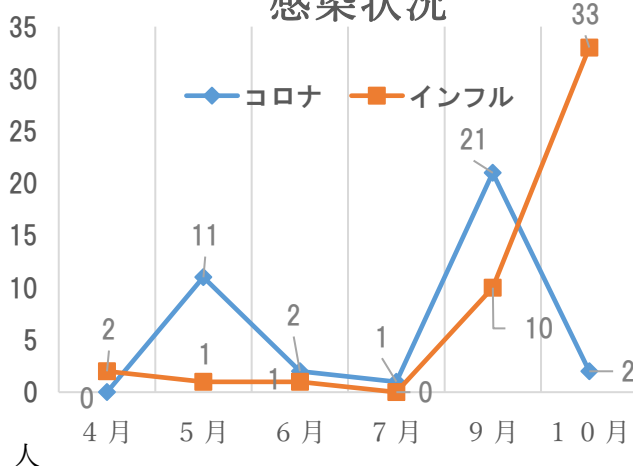
上の前歯の内側を歯  
ブラシの根元を使っ  
て1本ずつみがく。



●の部分を使う



## 感染状況



## 「汚れを残さない歯の磨き方」

4月に皆さんのiPadに、磨き方  
の動画を送りました。多くの生徒が  
視聴してくれました。あれから半年  
が過ぎましたが、上手に磨けていま  
すか。

今回、「いい歯の日」に合わせて再  
度、視聴してほしいです。いい磨き  
方が身につくには時間がかかります。  
つい、いい加減になってしまいがち、  
早速動画を再確認してみましょ  
う。