



ほけんだより 6月

令和8年6月10日 京丹後市立久美浜小学校 保健室

しかけんしん 歯科検診があります！

がつ にち もく じ ぶん
6月11日(木) 13時40分～

《どんなことを調べるのかな？》

①むし歯やむし歯になりそうな歯はないかな？むし歯は、きちんと治してあるかな？

- (まる)・・・むし歯がきちんと治してある歯です。
- C (シー)・・・むし歯です。治療が必要です。
- CO (シーオー)・・・むし歯になりかけています。注意が必要です！
- × (バツ)・・・大人の歯がはえてこようとしているのを、子どもの歯が邪魔しています。

②歯に汚れ(歯垢)がついていないかな？

- 0・・・ほとんどついていません。
- 1・・・少しついてます。
- 2・・・たくさんついてます。

③歯並び・噛み合わせ・あごの状態はどうか？

- 0・・・今は大丈夫です。
- 1・・・少し気を付けて様子をみましょう。
- 2・・・歯医者さんでくわしくみてもらいましょう。

④歯肉(歯ぐき)は健康かな？

- 0・・・今は大丈夫です。健康です。
- 1・・・少し炎症を起こしています。ていねいな歯みがきと歯ぐきのマッサージをしましょう。
- 2・・・炎症がひどくなっています。

けんしん とき ねが 【検診の時のお願い】

* 当日の給食後は、ていねいに歯

みがきをしましょう。

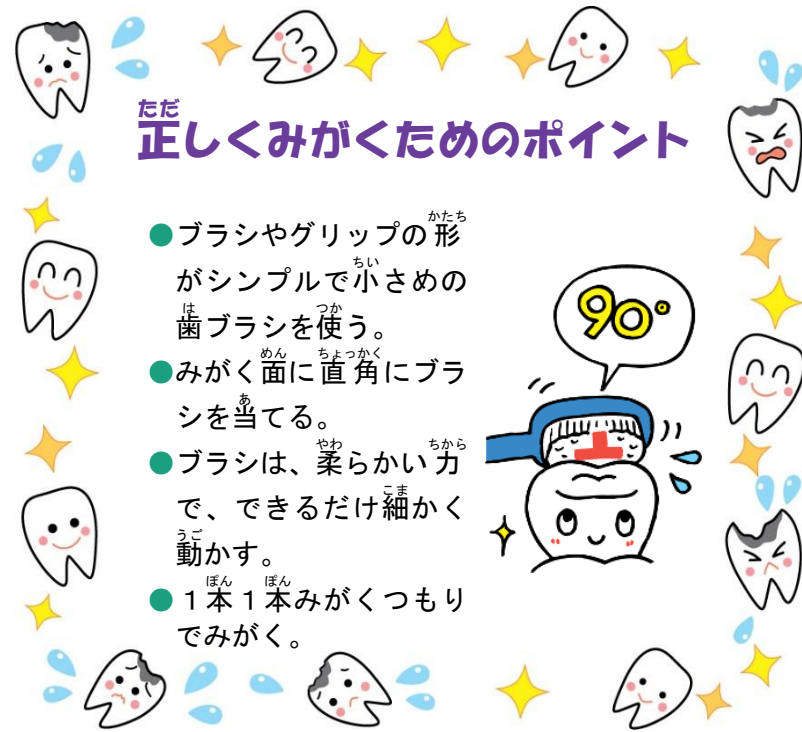
* 検診の順番を待っている時は、

静かにしましょう。

* むし歯やその他の異常が見つ

った人は、早めに歯医者さんに行

きましょう。



ただ 正しくみがくためのポイント

- ブラシやグリップの形がシンプルで小さめの歯ブラシを使う。
- みがく面に直角にブラシを当てる。
- ブラシは、柔らかい力で、できるだけ細かく動かす。
- 1本1本みがくつもりでみがく。



ほよほう むし歯予防4つのポイント

大切な歯をむし歯にしないために、次の4つ点に注意しましょう。

食べたらみがく習慣

食後30分以内にみがくことで、菌の繁殖を抑えます。



きそくただ 規則正しい生活習慣

生活リズムの乱れ、特に睡眠不足は、体の機能が低下し、抵抗力が弱まるなど、体のあらゆる面において悪影響を及ぼします。

えいよう 栄養バランスのよい食事

バランスのよい食事で、糖質のとりすぎは抑えられ、また、骨、歯によいとされるカルシウムは、ビタミン類やリンといっしょにとることで吸収されやすくなります。



ていきてき 定期的に歯科検診

むし歯は、早く発見し治療することで、永久歯に影響を残さずにすみます。

まいにち、は
毎日、歯フラシ・コップを

わす
忘れずに持ってこよう！



た
食べた後は

し
しっかりみがく！