

保健だより



令和3年4月28日
熊谷市立大幡中学校
保健室

明日からいよいよゴールデンウィークですね。今年は7日間の連続したお休みになります。4月8日から新年度が始まり、環境が変わって、心も体も疲れが出てくる頃です。感染症予防のため、なかなか遠くに行ったり、大人数で集まることはできないかもしれませんが、少しゆっくりして、好きなことをしたり、好きなものを食べたり、リフレッシュしてくださいね。5月6日、また元気に登校してきてください。



歯肉炎を予防・改善しよう

- ★歯をみがくと血が出る
- ★歯肉が赤く腫れてプヨプヨしている
- ★口臭が気になる

左の症状がある人は、
もしかすると**歯肉炎のサイン**
かもしれません。

昨年の歯科健診で、歯肉に炎症が見つかった人は**全体の20%**でした。歯肉の炎症が進むと、将来歯を失う可能性があります。健康な歯肉は、ピンク色で引き締まっています。歯肉炎を予防・改善するために何より大切なことは、“**毎日の正しい歯みがき**”です。

いつも通りの歯磨きをしてから、プラークテスト（歯垢の染め出し）を行い、赤く染まった歯は磨き残しポイントです。歯ブラシを歯の面に直角に当てて小刻みに前後に動かして清掃しましょう。

プラークテスト（歯垢の染め出し）をしよう！

お家でプラークテストを実施し、赤色に染まった歯を赤鉛筆で着色して提出してください。

提出日：**5月6日(木)**

使用方法

- ①アルミパックから歯垢染色液を含ませた綿棒を取り出し、歯面にまんべんなく塗布します。
- ②水で軽く口をすすいでください。
- ③赤紫に染色された部分が、歯垢が付着しているところです。記録用紙に色を塗ります。
- ④ていねいにブラッシングして歯垢を落としてください。

注意

- ①使用するときは衣服につかないよう、あらかじめタオルなどでカバーしてください。
- ②衣服についた場合は、すぐに水洗いした後、衣料用漂白剤またはドライクリーニングで落としてください。
- ③歯垢染色以外の用途では使用しないでください。
- ④発疹などの異常が現れた時は使用を中止し、医師に相談してください。



キ リ ト リ

年 組 番 氏名

全校課題：プラークテスト、標語
5月6日提出

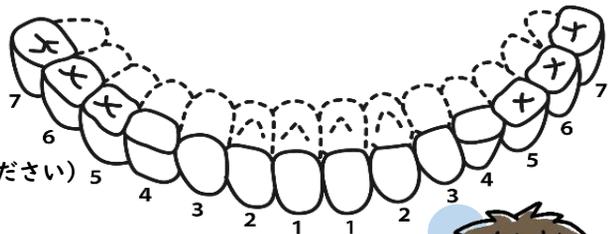
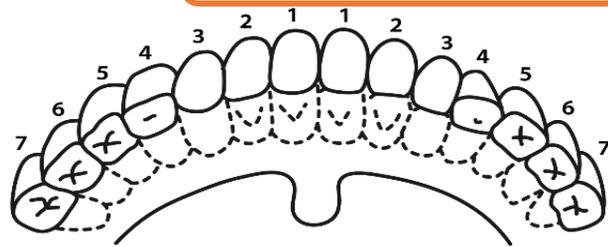
◎染まった歯に色を塗りましょう。

染まった場所は、みがき残しのあった歯です。
特に気をつけて歯みがきをしましょう。

感想



.....
.....
.....



◎歯と口の健康に関する標語（一人一句作成してください）

～ 一生を 共に歩む 自分の歯 ～ (R2年度 最優秀作品)

.....

