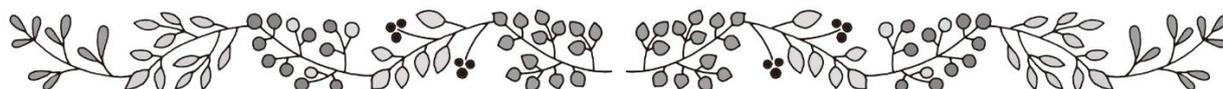




日ごとに寒さが増しています。それでも、日差しがあると暖かいですね。

こんな季節には、状況に合わせた衣服の調節ができる重ね着がおすすめです。



11月は「にいがた健口文化推進月間」



お口の健康のための心がけや行動が、習慣として家庭や地域に根付き、
当たり前に関から子、子から孫へ伝わるよう願って設けられました。

(「健康にいがた21」のホームページより)

2年ぶりに巡回歯科指導を実施しました

～小学部4年生「むし歯予防教室」&中学部1年生「歯肉炎予防教室」～

昨年度は新型コロナウイルス感染症の流行のために実施できなかった巡回歯科指導ですが、
今年度は、感染予防に留意し、内容を一部変更して実施することができました。

新潟県歯科衛生士会から歯科衛生士さんが来校し、むし歯や歯肉炎を防ぐ生活習慣や歯みがきの仕方を指導しました。



小学部4年生は“むし歯予防”、中学部1年生は“歯肉炎予防”をテーマに学習しました。当日は、
授業参観ということもあり、保護者の方向けの講話や個別の質疑応答の時間を設定しました。
歯科衛生士さんから、参加された保護者の方のご家庭での悩みやお子さんの実態に応じた具
体的なアドバイスをさせていただきました。その一部を裏面に紹介します。

☆歯肉炎の予防のポイント☆

- ・ 歯肉を観察する。
- ・ 歯と歯肉の境目を丁寧にみがく。
- ・ 歯医者さんに定期的に見てもらおう。

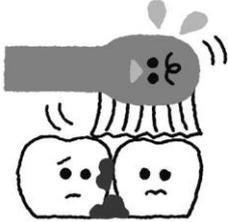
前歯は、① 歯と歯肉の境目をやさしく
横みがき → ② 歯の表面と 歯と歯
の間を**縦みがき** するときれいにみがけ
ます。



前から3番目辺りの歯列のカーブが急になる部分は、意外とみがきにくい場所です。歯みがきの確認や仕上げみがきの際に、ここをきちんとみがけているか、ぜひみてください。
歯と歯の間の仕上げに、デンタルフロスの併用もお勧めです。

☆仕上げみがきをいやがるときの対処法☆

- ・・・日替わりで重点ポイントを決めて みがく。



いやがるお子さんに、1回で全ての歯をみがこうとすると大変ですね。

保護者も子どもも無理なく続けられるよう、「今日は、奥歯」などとポイントを絞ってみがいてみることをおすすめします。

☆無理矢理に歯を抜いてしまったときの対処法☆

- ・・・かかりつけ歯科医に抜けたところを診てもらおうと安心です。



いい歯の目一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！