

6年生

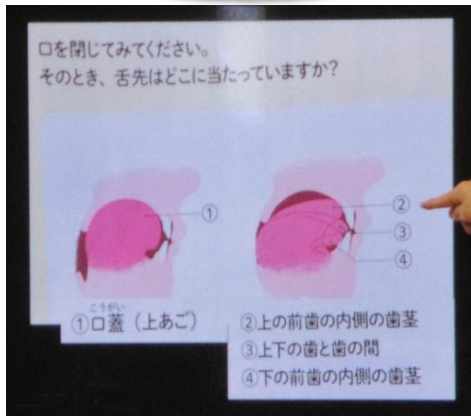
しかしどう 歯科指導をしました



しか こうい かたおかせんせい はな
歯科校医の片岡先生のお話し

- ・「痛いから」ではなく、「痛くならないために」歯医者へ行こう!
- ・歯をけずってしまうと、治療をくり返すことになり、18年後には抜けてしまうかも・・・!
- ・口呼吸は歯並びや虫歯に関係するので、鼻呼吸を!
- ・歯並びが悪くならないように、正しい姿勢に!

あなたはどれ?



くちを閉じたときに、舌が上あごについているのが良い状態①。上あごの下にすき間がある人は、口呼吸かもしれません②③④。口呼吸は口腔内が乾燥し、虫歯になるだけでなく、風邪やインフルエンザにもなりやすくなります。
口呼吸を鼻呼吸にするのが、あいうべ体操です。

- くちをおお大きく「あーいーうーべー」と動かします。
- ・できるだけおおげさに、こえはすこすこでOK!
 - ・1セット4秒前後のゆっくりとした動作で
 - ・1日30セットを目標にスタート!



しかえいせいし
歯科衛生士さんに教えてもらいました

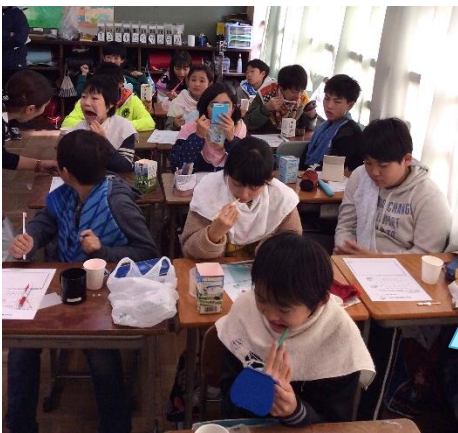
しにくえん しかけんしん
歯肉炎・・・5月の歯科検診で、43人中15人が歯肉炎
でした。その内4人は治療^{ちりょう}が必要なレベルでした。



- ・赤い
- ・プクっとしたUの形
- ・歯みがきで血が出る

歯肉炎は、軽いうち^{ていねい}はていねいに歯みがきをすることで治すことができます。

1日1回は、鏡を見て丁寧に歯みがきをしましょう!



授業が終わった直後に「まだ歯みがきしたーい」という声。

5分間、鏡を見て歯みがきをしたけど、まだきれいになっていなかったのしょう。ていねいに歯をみがくということを体験できたかな?