



ピカリン通信

～「みがいている」から「みがけている」へ～

【令和4年度第1号】

5月26日発行

飯沼中学校保健室



★歯のほけんだより★

飯沼中の生徒の皆さんは、普段、歯や口の健康を意識して生活していますか？歯みがきは毎食後に必ずやっているとは思いますが、なかなか口の中のことを考える機会は少ないと思います。この「ピカリン通信」では、飯沼中の現状や取り組み、歯科保健に関わる情報を不定期に発信していきたいと思っています。

歯は一生使います。毎日使っている歯や口の大切さについて、考える機会にしてください。

★飯中 歯科保健のテーマ★

飯沼中の歯科保健に関するテーマは、

「みがいている」から「みがけている」へ です。

ただ、なにも意識せずに歯をみがいているだけでは、しっかり歯みがきができていないとは言えません。1本1本丁寧に歯をみがいてほしいという想いを込めて、このテーマを設定しています。

このテーマを意識しながら、毎日の歯みがきをがんばりましょう！



★歯科健診★

6月22日（水）は、歯科健診があります。毎日しっかり歯みがきをしていると思いますが、当日まで気を抜かずに、丁寧な歯みがきを心がけてください。

歯科健診では次の項目をチェックします。朝、歯みがきをして登校しましょう。

◇むし歯がないか ◇歯ぐきをはれていないか

◇歯ならびやかみあわせはどうか ◇歯みがきはちゃんとできているか

結果は、後日全員に配布します。異常の疑いがあった場合には、必ず歯科医院を受診してください。

歯科健診で聞こえてくる
暗号を解読しよう！



O
(マル)
なおしてある歯



C
(シー)
むし歯



CO
(シーオー)
むし歯になりそうな歯



X
(ハツ)
要注意乳歯

★歯・口の健康啓発標語コンクール★

6月4日から10日は、「**歯と口の健康週間**」です。

令和4年度の全国歯と口の健康週間標語は、

「**いただきます 人生100年 歯と共に**」です。

歯や口の健康に関するスローガンになるような標語を、

みなさんも考えてみてください。本日、応募用紙を配布しますので、6月3日（金）までに、クラスの保健委員に提出してください。よろしくお願いします。

提出した作品はすべて保健室前に掲示しますので、丁寧にペン書きで清書をしてください。ユニークでユーモアあふれる素敵な標語を期待しています！



★「数字」で考える「歯」のこと★

8020

「80歳で自分の歯が20本以上」

という健康目標のひとつです。

年をとったとき、自分の歯がたくさん残っている人は元気に生活できることがわかっています。

歯を大切にすることは、今だけでなく、これから何十年も先の「元気のもと」になります。

8020運動



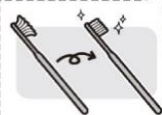
30

食事のとき、食べものをかむ回数
の目安です。よく

かんで食べると、消化を助け、栄養分をしっかり吸収できるし、食べもののおいしさをじゅうぶんに味わうことができます。「ひとくち30回」を目標に、たくさんかんで食べましょう。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

毛先が
ひろがって
いたら
替えましょ
う

歯みがき粉の
つけ方



歯ブラシの2分の1
くらいでオケー

歯ブラシの
持ち方



えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯スラシが
広がらない
くらいに
力がベスト

みがく時には



1本1本でいいに

101本
につき
20回が
目安

みがき
終わったら



ツルツルになったか
舌で確かめよう