



# ほけんだより

1年生ブラッシング指導直前号  
2016年11月29日(火)  
尼崎市立小田北中学校 保健室

2日(金)はむし歯予防の話&ブラッシング指導をしていただきます♪



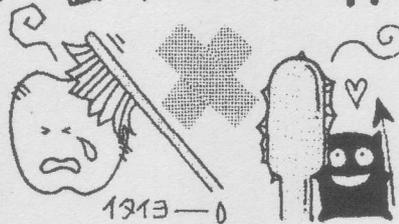
5・6校時の時間を使って、歯科校医の **川端先生** に、むし歯予防の講演を、  
そして **歯科衛生士の先生方** に、ブラッシング(歯のみがき方)指導をしていただきます。  
お忙しい中、お時間をつくって来ていただきます。しっかり聞いて、自分の生活に取り入れましょう。

## 一日の動き♪

- 朝学活→忘れ物がないかチェックする。※歯ブラシを忘れた人は保健室に取りに来る。
- 昼休み→歯みがきをする。※クラスごとに歯みがきをする手洗い場を決めます。
- 13:15→体育館へ移動して、川端先生の「虫歯予防のお話」
- 体育館で講演を聴いた後→教室で歯科衛生士の先生のブラッシング指導  
アンケートを書いて片づけをする。



厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとされています。多くの方がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。

<p><b>歯みがきは食後3分以内が効果的!</b></p> <p>むし歯がしやすいのは食後5~20分。</p> <p>食べたらくみがかく</p> <p>学校でもみがこうね。</p> 	<p><b>歯ブラシはきれい!?</b></p> <p>1日3回</p> <p>毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。</p> 	<p><b>歯の1本1本をていねいにみがこう!</b></p> <p>歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ... 1本の歯でも、みがくところはたくさん... 鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。</p> <p>あーん</p> <p>1か所を10回くらいみがくといいよ</p> 
---	--	--

忘れ物をすると、おそろしいことに...!!

ブラッシング指導には用意するものが多くあります。

忘れ物があると、スムーズに授業ができません。  
忘れそうだと思う人、当日ではなく前日までに持ってきてきましょう。  
特に、歯ブラシを忘れるなんてありえません!  
どうしても用意できないものがある時は先生に相談してください。

## 持ち物

- 歯ブラシ・手かがみ・赤鉛筆
- タオル・せんたくバサミ2個
- ポケットティッシュ

