

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校

No.5 保健室

2026. 6. 26



本日、6月2・10日に実施した歯科健康診断の結果のお知らせを配布します。(治療の必要のない人はお知らせはありません) 学校歯科医の先生からは「歯がキレイな生徒さんが多いですね」とのコメントをいただきました。

全体としてむし歯のある生徒は減ってきていますが、なかには、歯医者さんへ行く時間がないとむし歯を放置していたり、歯肉の状態がよくない人も見受けられました。

歯の健康は全身の健康と深く結びついています。今回の検診結果を振り返り、もう一度、自分の歯磨きの仕方や歯の健康について見直してみましょう！！

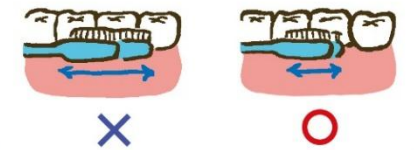


知ってる？ 歯みがきのNGポイント

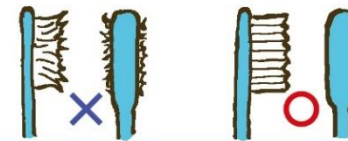
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる
→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる
→みがき残しが多くなるので、1~2本ずつ小さく動きに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている
→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ!



磨き残しが残りやすい場所

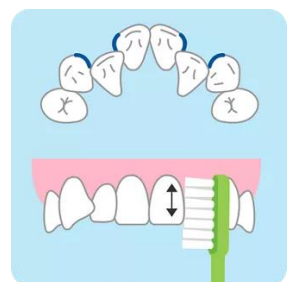
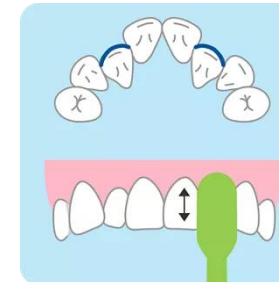
チェックしやすい5ポイント



前歯の裏側、特に下の前歯の裏側は歯垢が付きやすい場所です。歯ブラシのかかと部分を使って磨くと磨きやすいです。



歯と歯ぐきの境目は歯垢が付きやすい場所です。歯ぐきに対して、歯ブラシを45度に傾けて歯ぐきの中に歯ブラシの毛先が入るようにして細かく動かします。



歯と歯の間はでこぼこしているのので、歯ブラシを縦にして上下に動かします。歯と歯の間を1か所ずつキレイにしていける感じです。フロスや歯間歯ブラシも使うと◎です。



奥歯の奥は磨き残しが一番、多いところです。奥歯の溝は毛先を平らに当て、軽い力で磨きます。奥歯の奥は、歯ブラシの先を斜めにあてる・横から歯ブラシを入れるなどして磨いてみましょう。

2枚の絵を
見くらべて

7つの違いを探そう！！

