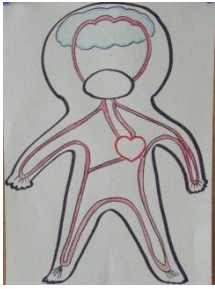


11月6日(金)

<1. 2年生 保健指導 現場実習に向けて 歯みがきチェック&手洗いチェック>

○11月8日は「いいは」の日です。6月以来の歯みがきチェックです。

1 歯周病は全身病！ 口の中は、むし歯の問題だけではありません。歯を支える歯肉も大切です。



くぼた校でも歯肉に炎症があり、歯医者さんで、歯肉を炎症させている歯石を除去してもらった生徒もいます。

みがき残しをそのままにしておくと、歯周病菌が発生し、それが血液の流れと一緒に全身に回り、いろんなところで炎症を起こしやすくなります。

歯周病にならないためにも、定期的な歯科医院受診と毎日の歯みがきを頑張りましょう。



2 自分の口の中と歯みがきチェックしてみよう。

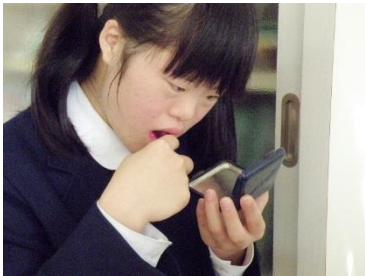
鏡をみて「むし歯ない。」「歯肉オッケイ。」「みがき残しなし。」「…」本当かな……。



市販の歯みがきチェックでみると



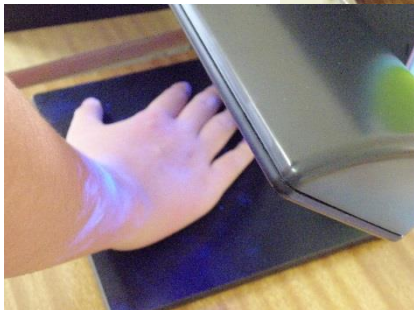
特に歯と歯肉のさかい目！ここが大事。



鏡を見ながら、  
自分の歯をチェック

1本ずつ丁寧に  
みがけるかな～

○手洗いは、病気予防の始めの一步です。



<やり方>

- 1 手洗いをチェックするために、チェック用のクリームを手に満遍なく塗ります。
  - 2 いつもの手洗いをします。
  - 3 手洗いチェッカーで手洗いが出来たかみてみます。白く反射しているところが手洗いが出来ていないところです。
- ▲汚れが落ちにくいところ、忘れる所
- ①つめのふち ②指と指の間 ③手首
- 4 もう一度手洗いをしてみます。  
白く反射していないかな～

手洗いチェッカーを使って手洗いの仕方を勉強しました。

