

ほげんだより 6月

2016年6月号
八千代特別支援学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。お子さんの歯や歯肉の状態はいかがでしょう。

1 歯が長生きする秘訣

80歳の日本人の残っている歯の平均本数は14本。スウェーデン人の平均は21本だそうです。21本あれば不自由なく自分の歯で食事ができます。

日本では予防のために定期受診をしている人はわずか2%。北欧では90%の人が歯科医院へ定期受診やクリーニングに通っているそうです。

歯が長生きできる秘訣は「定期受診と歯のクリーニング」のようです。

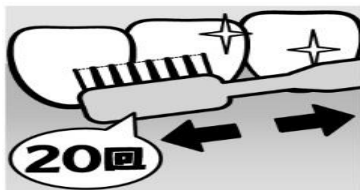
2 かかりつけの歯科医院をもちましょう!

普段から定期的に歯科医院に通ってれば、歯医者さんに診てもらふことへの抵抗も和らぎます。

また、むし歯を早期にみつけることで、治療も簡単にすみます。千葉県歯科医師会のホームページには「障がい児(者) 歯科治療受け入れ協力歯科診療所」の名簿が載っていますので、御活用ください。



3 歯磨きの基本



- 歯ブラシの毛先を歯に当てる。
- 軽い力で。
- 1カ所20回以上。
- 小刻みに動かす。
- 1本ずつ磨く。



◆ 歯ブラシの当て方 ◆

- でこぼこしている所は縦。
- 背の低い歯は斜めから入れる。
- 歯と歯肉の間は45度の角度。

6月の保健行事

3日(金) 精神科相談(希望者)

9日(木) 歯科検診(小1~5、中1・2年)

