

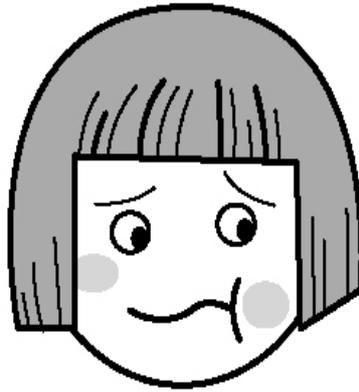
6月は歯に関する活動があります！

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。
今年も植水小学校では、6月に取組を行います。

自分の歯・口のことに関心を持ち、歯による生活習慣を身に付けましょう。自分の歯は自分で守りましょう！

かむと気になる がく関節症とは？

「あごが痛む」「口が大きく開きにくい」「あごを動かすと音がする」こうした症状はありませんか？他にも、あご周辺の筋肉が痛んだり、頭痛・耳なり・肩こりなどの症状があったり。それは「がく関節症」かもしれません。がく関節症は20代～30代の女性に多いとされていましたが、最近では男女問わず、子どもからお年寄りまで発症がみられます。また、年々増加傾向にあり、患者数やその重大性から、【むし歯や歯周病に次ぐ第3の歯科しっかん】とも言われています。



歯のかみ合わせ、歯ぎしり、かみしめるくせ、むち打ちなどの外傷、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、治りょう法もマウスピース状の器具の使用や薬物りょう法、マッサージ等様々です。あごや口以外のか所に症状がある場合、がく関節症だと気づかないことも多いようです。もしかしたら・・・と思ったら、歯医者さんに受診してみましよう。

歯みがきテスト

6月13日(木)～
6月16日(日)

※提出は6/17(月)です。みがけていないところは、「歯みがきのポイント」を参考に、もう1度みがいてみがき方を覚えましよう。

※毛先の歯ブラシチェックはしましたか？

※16日までの4日間、今年も歯による生活習慣について、しっかりふり返りましよう。

たいせつにしよう 6歳臼歯

だいいちだいきゅうし
第一大臼歯

ろくさいきゅうし
6歳臼歯ってなに？

6歳になったころ、子どもの歯(乳歯)のいちばんおくにはえてくるおとなの歯です。



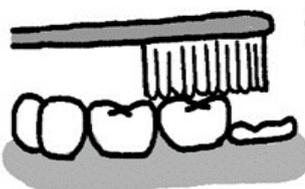
どうやってみがく？

胸をはって、横から歯ブラシを入れるようにしてみがきます。口はとじぎみがいいです。



ろくさいきゅうし
6歳臼歯はみがきにくい！

はえてきたばかりは、背がひくいので歯ブラシがうまくとどきません。



かた
おうちの方へ

みがいているときは声をかけ、終わったならチェックをし、上手にできていたらほめてあげてくださいね。

