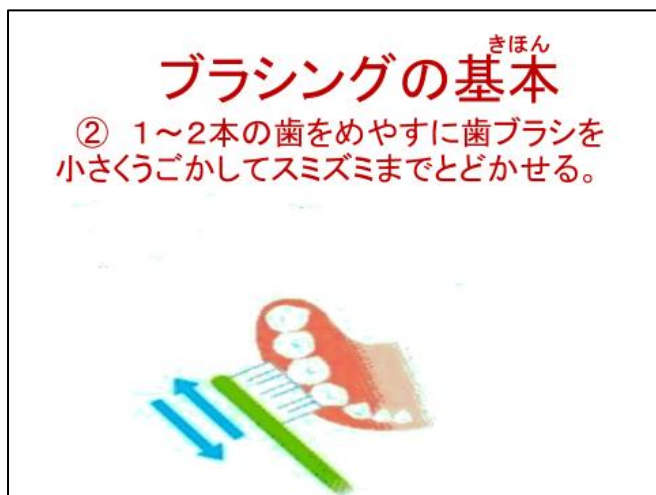


平成29年度

5月の保健室

5月12日（金）学校歯科医の石川先生による
保健講話「ブラシングの名人に」を行いました。



- むし歯や歯肉炎の原因はプラーク（歯垢）です。プラークは食べかすではなく、バイキンのかたまりです。
- プラークのつきやすいところは、奥歯の噛み合わせや、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目です。
- 歯ブラシは小さいものがおすすめです。毛先が広がっているとプラークがとれないので、古くなったら新しいものに変えましょう。
- 1～2本の歯を目安に、歯ブラシを小さく、細かく動かす事がコツです。
- ゴシゴシ、ガシガシと強い力で磨くのではなく、軽い力で磨きます。
- 歯ブラシの持ち方は、えんぴつを持つように持ちます。これをペンダグリップといい、小さな動きや弱い力で磨けるので上手に磨けます。