



今年度初めての中間試験がおわりました。3年生は修学旅行、1・2年生は校外施設見学を控えています。また、令和8年度の生徒健康診断は、5月の耳鼻科検診と高1の心臓検診、6月の内科検診と歯科検診がまだあります。検診前は体を清潔にし、歯もきちんと磨きましょう！！



せいけつな生活のために 大切なこと

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

歯科検診時、耳を澄ましてみよう



歯科検診用語解説

歯科検診の結果が返ってきたら、記号や数字などの「歯科検診用語」に注目！ 用語の意味を知っておくと、歯みがきの方法や生活習慣を見直したり、歯科医院を受診したりする目安がわかります。

「受診のおすすめ」のお知らせをもらった人は、早めに歯科医院を受診して検査・治療をしましょう。



- 【/】 むし歯がなく健康な歯（現在歯）
- 【CO】 むし歯になりかけている状態（要観察歯）
- 【C】 治療していないむし歯（未処置歯）
- 【O】 治療したむし歯（処置歯）
- 【GO】 軽い歯肉の炎症がある状態（歯周疾患要観察者）
- 【G】 治療が必要な歯周疾患（歯周疾患罹患者）

知ってる？ 歯みがきのNGポイント

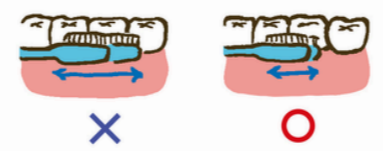
NG みがくときの力（ブラッシング圧）が強すぎる

→ 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すすぎる

→ 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！

