

すこやか

令和2年5月29日
高郷中学校
No.4



「何となくだるい」「頭が痛い」「熟睡できない」「口内炎ができた」等々、体調が崩れている人が増えているように思います。

いろいろな環境の変化もあり、体も心も疲れが出てくる時期です。睡眠を少し多く取る、ゆっくり食事をする、好きなことをしてリラックスするなどして、無理をせずに体と心のバランスを調整してください。

○ 6月の保健目標 ・ むし歯予防と早期治療に努めよう

ほとんどの人が毎日歯をみがいていると思いますが、約80%の人にみがき残しがあるそうです。

中学生になり、永久歯がはえそろいましたね。一生自分のために使う大事な歯ですので、「健口」(けんこう)づくりをしていきましょう。

歯は一生一緒のパートナー

一本一本を知って

み	が	い	て	い	る	か	ら
み	が	け	て	い	る	へ	

犬歯

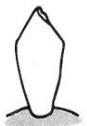
役割

食べ物をちぎったり引き裂いたりします。



形

前から数えて3つ目。牙のように鋭く尖っています。



歯みがきワンポイントアドバイス

犬歯を忘れないように一本ずつみがきましょう。

切歯

役割

はさみのように、上下の歯で食べ物をかみ切ります。



形

平べったい形で、裏は凹んでいます。



歯みがきワンポイントアドバイス

裏側の凹みは、歯ブラシを縦にして汚れを掻き出すイメージ。

白歯 (小白歯・大白歯)

役割

食べ物を細かくすり潰したりかみ砕いたりします。



形

かみ合わせのところがごつごつしていて、溝になっています。



歯みがきワンポイントアドバイス

かみ合わせは意識してしっかりみがきましょう。

人間と同じで歯にも個性がいっぱい。

鏡で見ながら自分だけのベストなみがき方を見つけましょう。