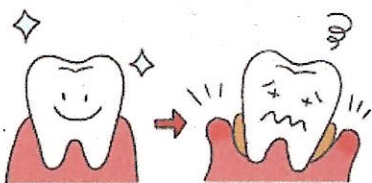


保健だより11月

令和5年11月8日
さいたま市立文蔵小学校
保健室

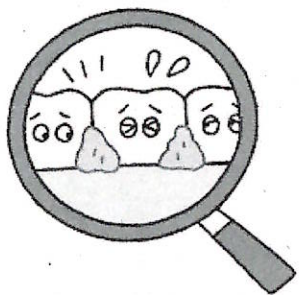
11月8日は「いい歯の日」です。では、『いい歯』とは？むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ。確かにそのとおりですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉（歯ぐき）が健康であることです。歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる



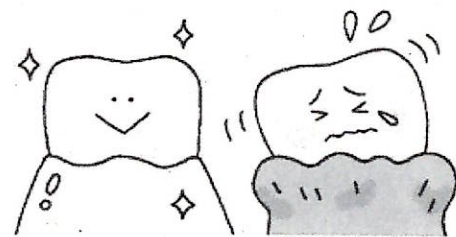
歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎

予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢

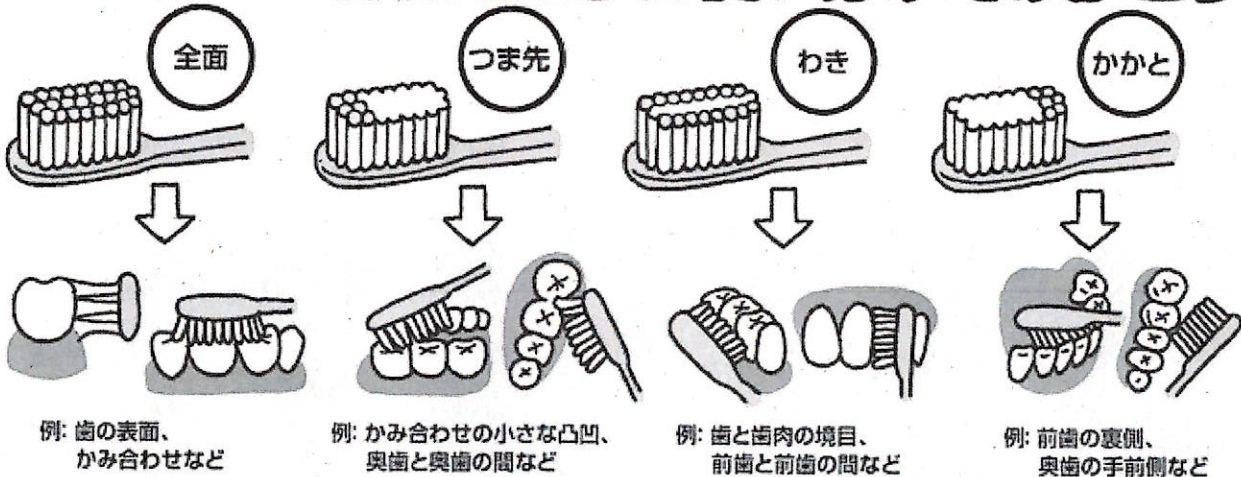


健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



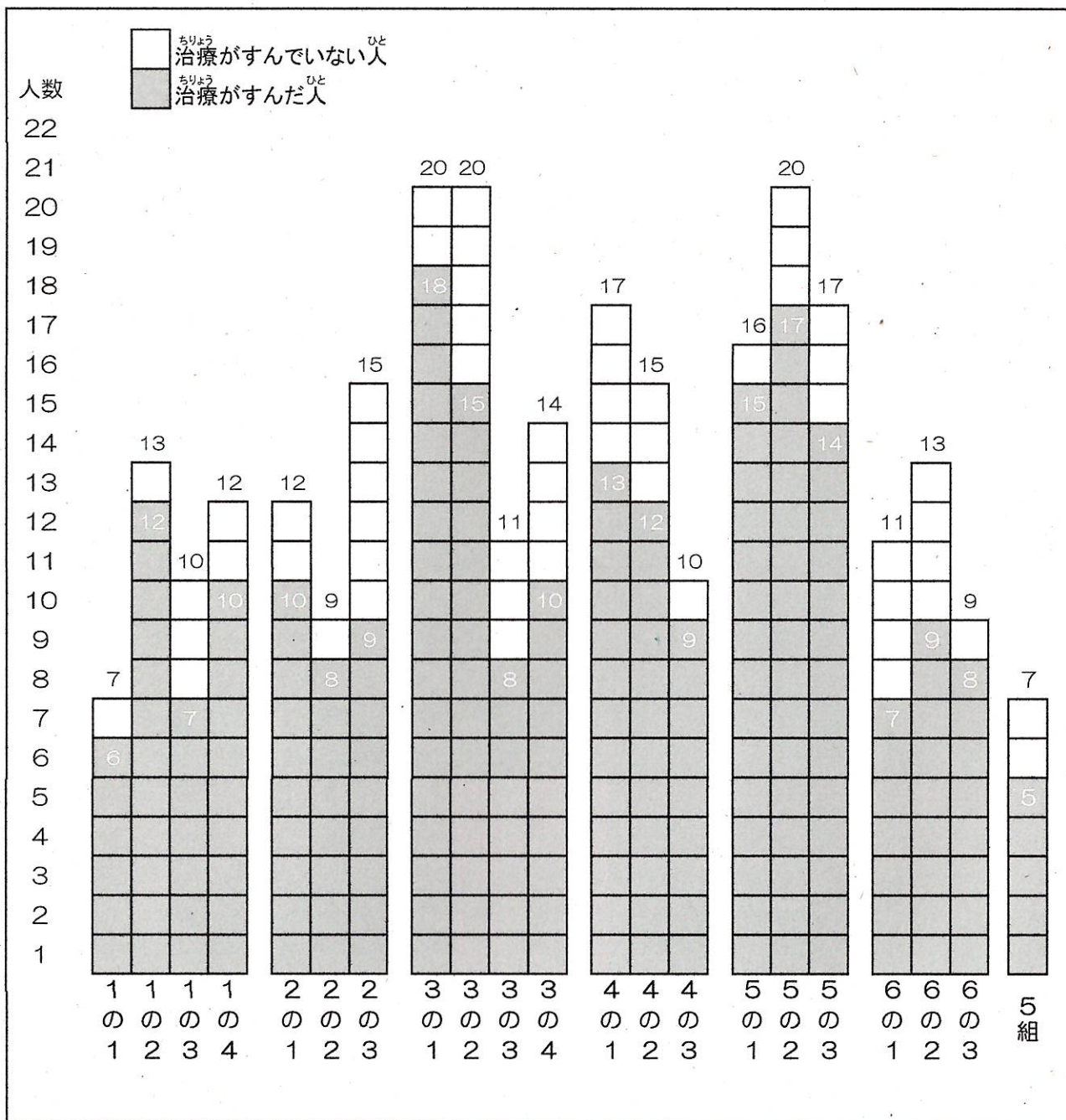
丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

歯スランの部位を上手に使い分けてみがかろう



1学期の歯科健診の治療状況

12月7日に2回目の歯科健診を行います。5組・1・3・5年生は、草地先生、2・4・6年生は、小田先生に診ていただきます。1学期の歯科健診の治療状況は、次のとおりです。治療が必要な人は、早目に受診しましょう。



【クイズ①】

軽い歯肉炎は、きちんと [] を続けるとなおすことができる。



【クイズ②】

ものを食べる時、よく [] と脳がかばつにはたらく。

