

# ふあいいん

千歳市立東千歳中学校  
ほけんだより

2023.4.10 NO.2

## 4/13 歯科検診です

検診して下さるのは  
学校歯科医(池田歯科クリニック)

池田至優先生です。

※記録の方も来ます



虫歯のあるなしだけじゃないよ

### こんなところも診てくれます

- ①歯が磨けているか
- ②歯並びが健康に影響がないかどうか
- ③顎の関節に異常は無いか
- ④はぐきがはれていたり、歯とはぐきの間にスキマがないか

・朝、食後に歯をみがいてこよう!  
・検診簿が本人とわかるように名前をはっきり言いましょう

#### ①歯が磨けているか

歯垢が残るみがき方をしていないか、ということです。手の動きにはクセがあります。

**\*鏡を見てはみがきしていますか? 歯ブラシをくわえて、口を閉じてみがいていませんか?**

\*力を入れすぎると歯の表面がけずれてしまいます。鉛筆の持ち方で細かく動かしてみがきましょう。

#### ②歯並びが健康に影響がないかどうか

**歯は、食べるときだけでなく、力を入れるときにも使います。**

かみあわせが良くないと、速く走れない、力が出せないで歯並びもとても大切です。

他にも、歯並びが良くないと、歯みがきが難しく、歯垢を取り切れないために、虫歯になりやすいです。

#### ③顎の関節に異常は無いか

口を閉じたときカクンと鳴りませんか?

私たちの下あごは、骨ではこめかみのあたりにある関節の2点だけで繋がっているだけなのです(自分のこめかみ触ってみよう)。

**ほおづえをつくクセはありませんか?** ほおづえをつく顎がズレやすくなります。授業中、勉強中、気をつけてみましょう。



#### ④はぐきがはれていたり、歯とはぐきの間にスキマや汚れがないか

歯がいくら健康でも、はぐきが健康でないと歯だけがずるとぬけることもあります。(怖い!)

歯を支える土台であるはぐきが汚れていたり、血行が悪いと歯を支えることができません。**歯ぐきのマッサージと歯と歯ぐきの間をきれいにしましょう。**