

ほけんだより

NO 14

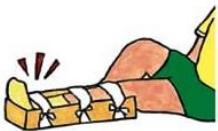
令和4年9月9日
京都市立双ヶ丘中学校
保健室



まずは「RICE(ライス)」で応急処置！

打撲やねんざなど、けがをした時の基本の応急処置です。
腫れや痛みを少なくして、早く回復させるために行います。
自分でもできるように覚えておきましょう。

R(REST) 安静



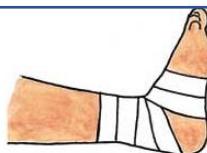
I(ICE) 冷やす



C(COMPRESS) 圧迫



E(ELEVATION) 高くする



カラーテスターによるはみがきチェックが終わりました。

1回目終了後の感想では、想像以上に汚れていた！思っていたより磨けていなかった・・・という人がたくさんいました。2回目終了後は、1回目より磨き残しが減った！きれいにみがけた！という人がとても多かったです。（裏面に皆さんの感想をいくつか紹介しています）

磨き残して歯垢（プラーク）が残ったままでは、むし歯や歯周病になるリスクが高くなります。

どこに磨き残しがあるか分かれば、次から気をつけて磨くことができますね。

赤くなった部分を覚えておいて、磨き残しのないはみがきを目指しましょう。



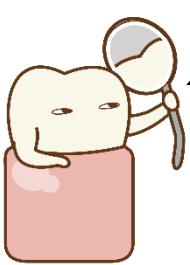
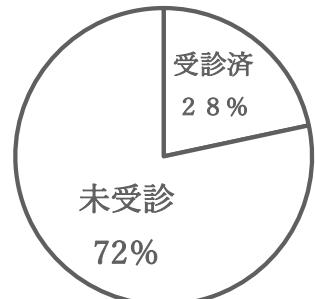
“顔の印象は歯で変わる”と言うくらいです。

きれいにみがいてぴかっとつやのある歯にしてくださいね！



春の歯科検診で「受診のおすすめ」の用紙をもらった人、受診していますか？？

歯科検診結果 受診率（8月末現在）



ちょっと少ないですね。

歯と口の健康づくりで一番大事なのは、今受診が必要な歯があるなら、まず受診することです。

むし歯は自然には治らないので、放置していると進んで深くなってしまいます。早く受診しましょう。



思っていたよりも赤いのがあってビックリした。2回目、1回目の時と磨き方を変えたら、少し減ったので良かった。



自分の歯の生え方を意識して、歯ブラシの角度を変えて磨くようになりました。



むし歯のできかけがあって、きれいに磨くように気をつけていた。きれいに磨けていて良かった。



歯みがきをする時間が長くなった



細かいところを丁寧に磨くようになりました。歯ブラシにけっこう力をいれてしまうので、そのクセを直していきたい。



2回目は磨き残しが減ったし、最低でも3分くらいは磨こうという意識を持てた。



いつも携帯を見ながらやっていて、同じところばかりをみがいていた。2回目はしっかりやろうと思い、ちゃんとやったら前よりもきれいになったので良かったです。



普段から、歯ブラシを場所ごとに使い分けたりしているので、あまり汚れてはいなかった。次は磨き残し0を目指してがんばりたい。



舌で隠れているところや奥歯が磨けていなかった。歯科衛生士の人が言っていたように、鏡を見て磨く。



歯が重なっている部分に磨き残しがありました。歯間ブラシとかを使って磨いてみたい。



みんなの歯がきれいになりますように！

