

# すこやか

令和3年7月2日

京都市立樋原中学校 保健室



## 健康診断結果発表③

樋中の人の口の中



口腔の様子ということでお知らせします。受診の必要な人はそんなに多くはありませんでした。しかし歯垢・歯肉に関しては経過観察が必要な人が多くみられます。ブラッシングを今一度見直してみるのもいいかも。

頸関節 受診の必要な人はいませんでした

(経過観察は3名)

咬合 受診の必要な人は・・・17名(1年生6名 2年生1名 3年生10名)でした  
(経過観察は42名)

歯列 受診の必要な人は・・・22名(1年生9名 2年生0名 3年生13名)でした  
(経過観察は64名)

歯垢 受診の必要な人は・・・18名(1年生7名 2年生5名 3年生6名)でした  
(経過観察は70名)

歯肉 受診の必要な人は・・・9名(1年生7名 2年生1名 3年生1名)でした  
(経過観察は45名)

## 歯ブラシでのみがき方～決めようルート～

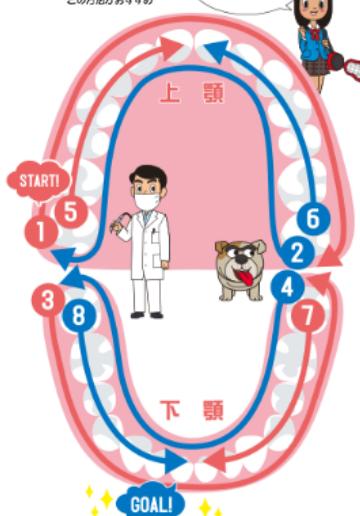
歯ブラシの持ち方



バームクリップ  
力の入れすぎに注意  
しましょう

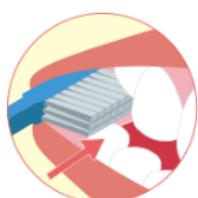
ベンクリップ  
歯がきがてき、  
必要以上に力が  
入りすぎない  
この方がおすすめ

歯をみがくルートを決めておくと、みがき忘がなくなるし、スムーズ！  
このサンプルルートはむし歯になりやすい奥歯からスタートしています！



参考 8020推進財団

### ADVICE 1



上の奥歯の後ろ側は、口を開じ加減にし、ハブラシを横に持ち替え、歯並びに合わせてみがこう。

### ADVICE 2 4



奥歯の内側は口を大きく開いて、ハブラシをななめに入れてみがこう。

### ADVICE 2



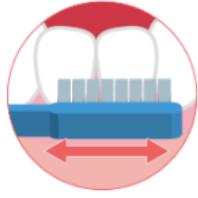
上の前歯の内側はハブラシを縦に持ち替え、「つま先」や「かかと」を使って先端の毛先を使おう。

### ADVICE 4



下の前歯の内側は、ハブラシを縦に持ち替え「かかと」や「つま先」を使ってみがこう。

### ADVICE 3



前歯の外側は、ハブラシを横に持ち替え、歯ならびに合わせてみがこう。

### ADVICE 4



下の奥歯の外側は、口を開じ加減にして、「わき」も使いながらハブラシを確実にあててみがこう。