

## 歯科健診結果をお渡ししました！

10月7日(木)に実施しました、歯科健診の結果のお知らせ及び受診票をお渡ししました。

受診をすすめる結果が出ている人は、早めに歯科を受診しましょう。受診したら、「受診報告書」を学校に提出してください。またこの機会にいい歯みがきをこころがけるようにしましょう。

なお、歯科健診結果のお知らせに何も〇がついていないは、今のところ歯や歯肉に心配なところはありません。

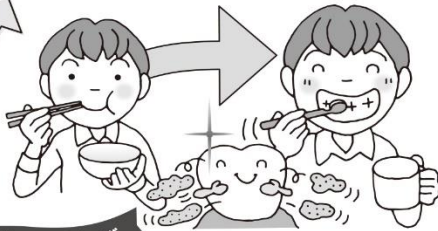
今回の健診では特に受診の必要なところはありませんので、これからも健康な歯の状態を続けられるようにしましょう。

今日から  
できる！

## 歯に「いいこと習慣」

いいこと  
習慣  
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいででは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと  
習慣  
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと  
習慣  
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと  
習慣  
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。