けんこういちばん

9月号！

令和2年　9月25日
NO.5
東江小学校　ほけん室

新型コロナウィルス感染症の感染者が減少し、沖縄県の緊急事態宣言が解除されましたが“油断禁物”！！

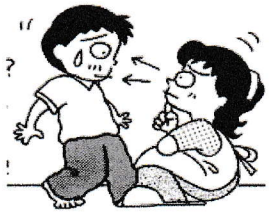
去った4連休には大勢の人がヤンバルを訪れました。再度感染者も増えると予想され、名護市も“警戒レベル2”を継続中です。

各地で行事やイベントも開催されるようになり、以前のようにお出かけする機会もふえると思いますが、これまで同様に感染予防を心がけましょう。

引き続き

朝の健康観察

をお願いします。



♥歯科健診を実施しました♥

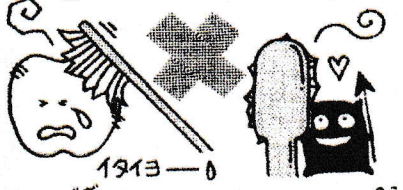
むし歯は早目に治療しましょう

延期になっていた歯科健診を実施しました。気になったのが“みがき残し”。歯と歯の間や段差、奥歯の溝などていねいにみがきましょう。特に夜、寝る前の歯みがきは時間をかけてみがいて下さいね♥

歯みがきは食後3分以内が効果的！

むし歯ができやすいのは食後5～20分。

歯ブラシはきれい!?



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本をていねいにみがこう！

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ…、1本の歯でも、みがくところはたくさん…。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。

不正咬合について

★歯科検診の結果は、ピンクのカードでお知らせしています。

むし歯は自然に治りません。放っておくと、どんどん進行します。
特に、要観察歯や初期のむし歯を見逃さず、早めに治療しましょう。

不正咬合の種類

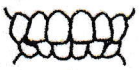
不正咬合とは、歯が正しくかみ合っていない状態で、いろいろな種類があります。

叢生（乱ぐい歯）

歯ならびがでこぼこしている状態。あごと歯の大きさのバランスが悪いためにおこる。

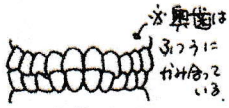
上顎前突（出っ歯）

上前歯が出すぎている。



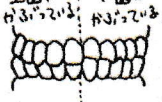
上の前歯が下の前歯より7～8mm以上前方へ出ている状態

下顎前突（受け口）



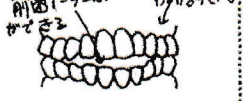
下の前歯が上歯より前に出ている状態。

交差咬合



上下を咬み合わせたとき、奥歯が反対に咬み合う状態

開咬



咬み合わせたとき前歯の咬み合せにすき間ができる状態

～ 治療の必要性や時期などについて、歯科医とご相談することをお勧めします。～