

保健だより

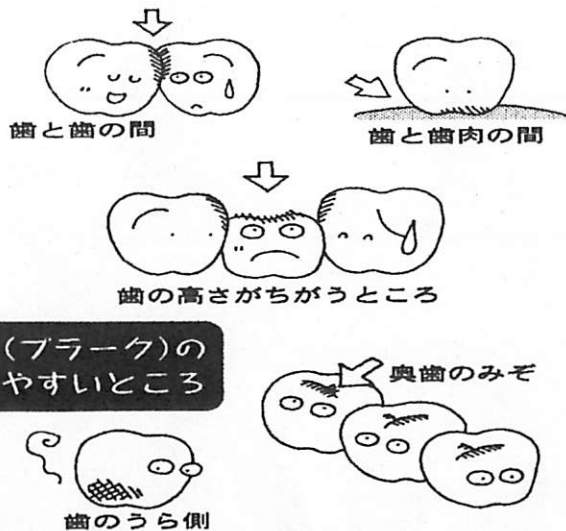
平成30年4月 入間野中保健室

☆4月26日(明日)は歯科健診です☆

明日は歯科健診!

校医の先生は1日で500人近くの口の中を丁寧に健診してくれます。それなのに、口の中が食べかすだらけだったり、プラーク(歯垢)だらけだったりしたら嫌ですよ。

今日の夜は特別10分くらい時間をかけて歯みがきをしてください。そして、明日の朝読書の時間に全校で歯みがきをします。歯みがきセットを忘れずに持ってきてくださいね!



?プラークって何?

プラークとは、歯にくっついている細菌のかたまりです。

歯みがきしなかった時、歯に白くべたべたしたものがついたり、舌で歯を触るとザラザラした感じがしたことはありませんか?

それがプラークです。

このプラーク、なんと1mg中に細菌が1~2億個も存在しているのです。

今、みんなの口の中の歯はザラザラしていませんか?

このプラークは残念ながらうがいでは取れません。落とす方法は1つ。

歯みがきでしか落とすことができないのです。

きれいに歯みがきできていると、歯がつるつるした感じがします。

しっかり歯みがきしてプラークを落としましょう!

★歯科健診の受け方は、裏面を見てね!