

保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
令和元年6月25日 発行

歯科検診を終えて



先週歯科検診が終わりました。みんなは歯科医の池田先生に何か言われたかな？

「すごくきれいに歯みがきできていますね！」

「奥歯をもう少ししていねいにみがきましょう！」

「虫歯ができてから歯医者に行こうね！」

「歯ぐきが腫れているのでしっかりマッサージしてくださいね！」

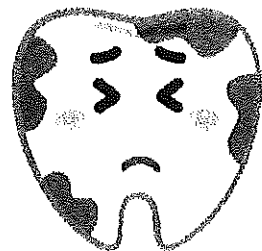
いろいろご指導いただきましたね。

自分の歯でおいしいものが食べられるように、ていねいな歯みがきをこころがけましょう。

スポーツドリンクと虫歯のはなし

池田先生との
こぼれ話

みんなは、部活動などでのどが渇いたりしたらスポーツドリンクを飲みますか？実はスポーツドリンクの中には、砂糖がたくさん入っています。飲みっぱなしにすると口の中は砂糖でいっぱい。そこで、飲んだ後は水を飲むといいそうです。テニスプレーヤーの錦織選手は試合の時、ドリンクを2つ持っています。一つはスポーツドリンク、もう一つは水だそうです。そうやってプロ選手は自分の歯を守っているのですね。



500mlペットボトルで30gの砂糖が
角砂糖10個分です



クイズの答え：Q1A, Q2C, Q3B, Q4B, Q5A, Q6C, Q7C, Q8A, Q9C, Q10B

めざせパーフェクト！

歯・口のけんこうクイズ

- Q1** 歯の表面と鉄、どちらがかたい？
A: 歯の表面
B: どちらも同じくらい
C: 鉄
- Q2** にゅう歯のむし歯。ほうっておいても平気？
A: 生えかわるから平気
B: どちらでもよい
C: なおさないダメ



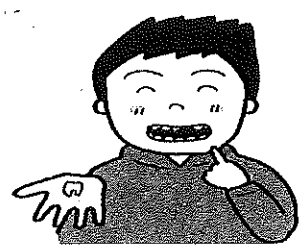
- Q3** むし歯になっても歯みがきでなおせる？
A: なおせる
B: “なりはじめ”はなおせる
C: なおせない
- Q4** むし歯になりやすい歯は？
A: 前歯
B: 奥歯
C: どの歯でも変わらない



- Q5** つばがたくさん出る人はむし歯になりやすい？
A: なりにくい
B: なりやすい
C: つばとむし歯は関係ない
- Q6** にゅう歯とえいきゅう歯、どちらがしょうぶ？
A: にゅう歯
B: どちらも同じくらい
C: えいきゅう歯



- Q7** 歯がすべてにゅう歯からえいきゅう歯に生えかわると、その数はどうなる？
A: へる
B: 変わらない
C: ふえる



- Q8** わたしたちの歯は一生で何回生えかわる？
A: 1回
B: 2回
C: 3回
- Q9** 口の中につばが多く出ているのはいつ？
A: ねむっているとき
B: いつでも変わらない
C: 起きているとき



- Q10** 正しい歯ブラシの動かし方(歯のみがき方)は？
A: 力を入れて大きく
B: 軽く小さく
C: 好きな方法でよい

