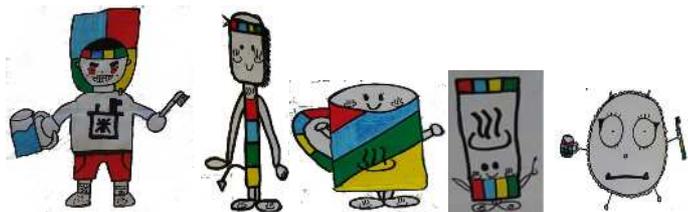


はみがきマン通信

発行
内牧小学校
歯・口の健康づくり推進委員会
令和2年(2020年)
3月16日(月)第13号

休校中・春休み中も「食べたらみがく」をわすれないでね!

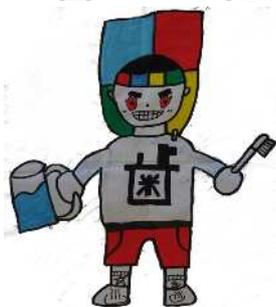
家にいると、ついつい、だらだらとお菓子などを食べてしまうこともありますね。だらだら食べはむし歯への近道です。おやつは時間を決めて、「食べたらみがく」をわすれないようにしましょう。また、春休み中にむし歯の治療をすませましょう。



「歯・口の健康づくりのおはなし」はまだまだつづきがあります。来年度の「はみがきマン通信」をのぞいておたのしみに。

歯・口の健康づくりのおはなし⑬

(10/5 PTA 研修会より)



むし歯はほおっておいても治らないんだ。

むし歯にならないように予防したいね。

1日に1回以上口の中を見るようにしましょう。

むし歯というのは自然に治ることがありません。風邪は静かに寝ていれば治ります。むし歯は痛みがない場合もあります。痛みと症状とは必ずしも一致しないのです。痛みがなくなったからよくなったとはいえないこともあるのです。予防の観点からいうと、3次予防、2次予防、1次予防とわけられます。早期発見、早期治療は2次予防です。それ以上悪くならないようにしましょうというのが、3次予防。1次予防は、その病気になるようにしましよという予防です。むし歯予防は少しずつ1次予防にシフトしていく必要があります。口の中は見る事ができます。口の中をよく見ていると、予防できるようになります。お母さんがすごく歯に興味を持たれていて、「先生ここ、むし歯じゃないですかね?」と言われることがあります。ところが、むし歯だらけにも関わらず、あまり気にされていないお母さんもいます。1日に1度でいいので口の中を見るようにしましょう。夜寝る前に、食べ物とか残ってないかなと見るだけでもずいぶん違います。