



津久井高校  
保健室

## 6月の予定

### 〈歯科検診〉

- 6月2日(月) 1年生、2-1、2-2
- 6月16日(月) 3年生、2-3、2-4、2-5

### 〈三次尿検査〉

- 6月4日(水) 一部対象の生徒

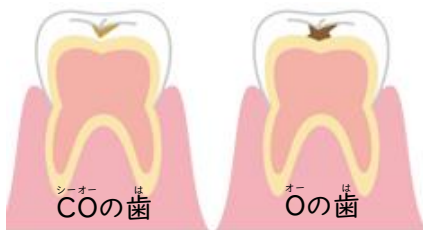
じめじめと暑い日が多くなってきました。

6月は歯科検診がありますので、よく歯を磨いてくださいね。

尿検査も3回目が最後です。必ず提出するようにしましょう。

## 学校歯科医の言葉、解説します！

3番、CO! 4番、C!



CO:むし歯のなりかけです!

でもしっかり歯みがきしたら大丈夫!

C:むし歯です!

病院でみてもらいましょう。

数字はおとなの歯(永久歯)のこと、アルファベットはこどもの歯(乳歯)のことです。

0、1、GO、2!

### 【確認の順番】

顎の関節や歯並び⇒歯の汚れ⇒歯肉の状態



歯肉

0:異常なし 1:注意が必要 2:病院に行く

GO:歯肉が病気になるにかけている G:歯肉が病気になる

できているかな?

## 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていると、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

### ほけんだより相談

このQRコードからGoogle  
フォームで相談できます!  
ぜひ使ってみてね!