



ほけんだより



R4. 6
大洲中学校
夜間学級

梅雨の季節にはいりました。これから、じめじめとした日が多くなってきます。この時期は、天気や気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。気温差の大きい日は、衣服で体温調節をしましょう。また、十分な食事や睡眠をとるようにしましょう。疲れたときには無理をせず休養をとって、心も体も元気に梅雨を乗りきりましょう。



6月10日歯科検診がありました。

There was a dental checkup on June 10th.

6月10日，进行了一次牙科检查。



歯科検診の結果は、個別に面談でお話します。

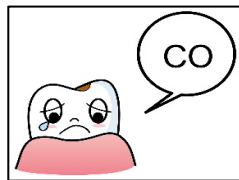
The results of the dental checkup will be discussed in an individual interview.

牙科检查的结果将在个别访谈中讨论。

今回の検診で「CO」と言われた人が多くいました。

Many students were told "CO" through this checkup.

许多人在这次检查中被告知，他们是“CO”。

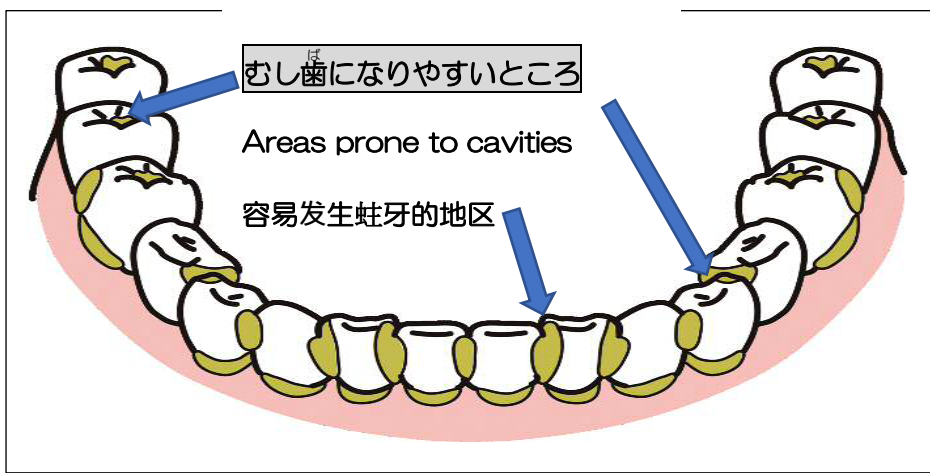


「CO」は、放置しておく、むし歯になる可能性が高い歯です。

CO is a tooth that, if left untreated, has a high probability of developing

into a carious tooth.

'CO'是指如果不进行治疗，更有可能发展成龋齿的牙齿。



鏡を見ながら、ハブラシの毛先をきちんと当てて、みがきましょう！！

With looking in the mirror, apply the bristles of the toothbrush correctly and brush!

在照镜子的时候，正确地应用牙刷的刷毛，然后刷！

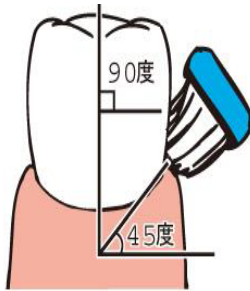
歯みがきのポイント

Key points of tooth brushing

刷牙技巧

かる ちから 軽い力でハブラシをこきざみに動かしましょう。 轻轻用力，小幅度地移动牙刷。

Let's move the toothbrush in small increments with light force.



は は 歯と歯ぐきのさかいめは、

けさき ど 毛先を45度に

For the teeth and gums, use the tip of the bristles at a 45-degree angle.

刷毛以 45 度角放在牙齿和牙龈

おくば みぞ 奥歯の溝は、ハブラシの毛先を

ちよっかく 直角に動かす For the grooves of the back teeth, move the tip of the toothbrush at a right angle.

后牙的凹槽应以直角移动牙刷的尖端来刷洗。

まえば うら 前歯の裏は、ハブラシを

たて 縦にもってみがく

For the backs of the front teeth, hold the toothbrush vertically and brush.

在前牙的背面，垂直拿着

むし歯、歯肉炎、歯垢、歯石付着と診断されたら、

If you are diagnosed with caries, gingivitis, plaque, or tartar buildup

如果你被诊断出患有龋齿、牙龈炎、牙菌斑或牙垢堆积症

歯科医院で治療してもらいましょう！



Please get a dental treatment!! 请接受牙科治疗!!

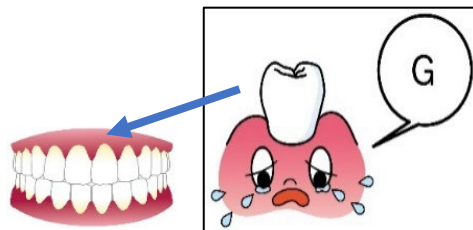
むし歯

Cariou Tooth [C]
蛀牙



歯肉炎

Gingivitis [G]
牙龈炎



歯垢付着 (歯石)

Plaque
牙齿上的牙结石 (牙垢)



歯垢は、むし歯や歯肉炎などの原因になります。 Plaque can cause carious tooth and gingivitis. 斑块会导致龋齿和牙龈炎。