

ほけんだより すこやか

哲多中学校
R3. 6. 1

梅雨に入りジメジメとした日が続きますね。雨の日は気持ちまでジメジメしてしまいがちですが、そんな時ほど気持ちは晴れやかに過ごしたいですね。

雨の日は交通事故や室内でのけがが起こりやすいです。自転車の乗り方、廊下の歩き方にいつも以上に気をつけましょう。



今年度の歯科検診では、むし歯になりそうな歯がある人（CO）や、^{しこう}歯垢が付着している人が多かったです。「毎日歯みがきをしているのに?!」という人は、歯ブラシがきちんと歯に当てられていなかったり、歯ブラシが古くなって上手く汚れを落とせなくなっていたりするのかもしれません。

歯のみがき方や歯ブラシをチェックしてみましょう！



歯みがき コツ

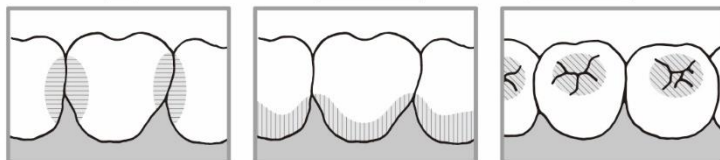


コツ

みがき残しが多いのはココ！



- ① 歯と歯の間 ② 歯と歯ぐきのさかいめ ③ 奥歯が噛み合うところ

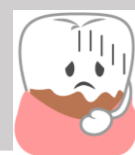


みがき残しが多いところに、歯垢がたまりやすい…！
特に意識してみよう！

^{しこう}「歯垢」とは？

歯に^{ふちやく}付着している白くてネバネバしたもの。食べかすではなく^{さいきん}細菌のかたまり。

歯垢を放っておくと、2週間くらいで^{しせき}「歯石」になってしまいます。歯石になると、歯みがきでは落とすことができず、歯科医院でのクリーニングが必要です。



歯ブラシ チェック



- ☐ 歯ブラシは^{せいけつ}清潔ですか？

… 使った後の歯ブラシは根元までよく洗い、風通しのよいところで乾燥させましょう。

- ☐ 毛先は広がっていませんか？

… 毛先の広がりには交換のサイン！

- ☐ 歯ブラシは自分に合っていますか？

… 歯ブラシの硬さやヘッドの大きさは自分に合っていますか？

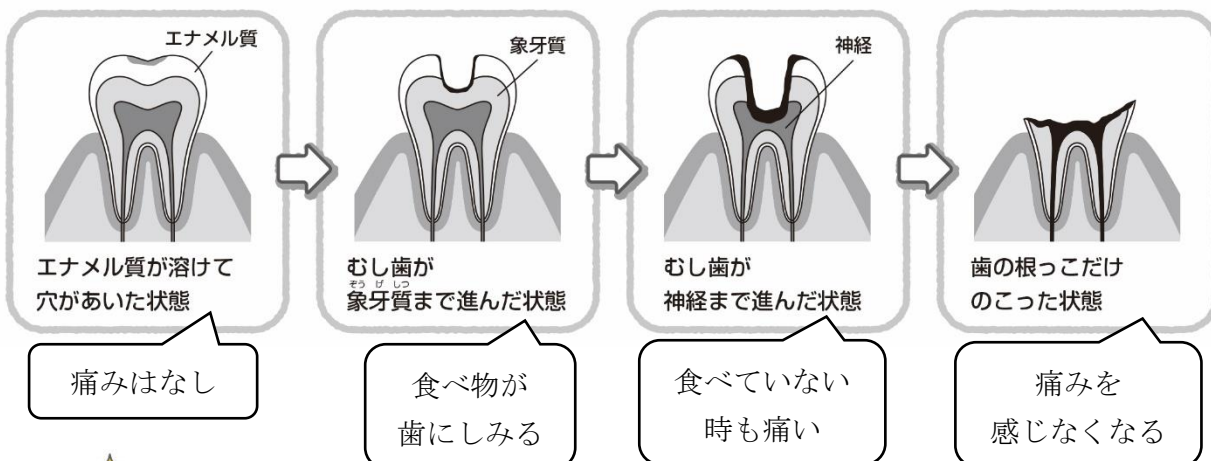
硬さは「ふつう」、ヘッドの大きさは「たて3列」のものが一般的におすすめです。



^{しこう}歯垢が落とせていないと … ^{うら}裏へ続く！

歯と口の病気 ～むし歯～

むし歯の進み方



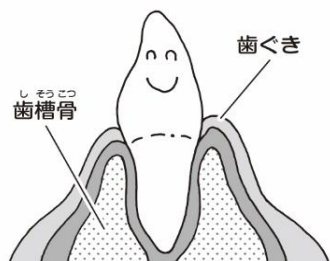
治療に行くのが早いほど、痛みも削る歯も少なくすみます

歯と口の病気 ～歯肉炎・歯周病



歯垢にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

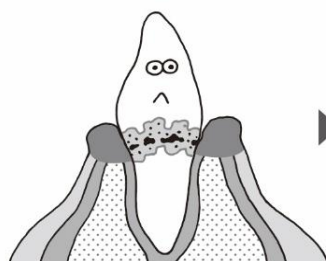


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎



- ☐ 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- ☐ 歯ぐきのはれが大きくなる
- ☐ 歯周ポケットができる

進行すると…

- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 食べ物が噛めなくなる

歯が抜けることも！！

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

毎日の歯みがきで歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。

きれいな歯ブラシでみがき残しがないように、1本ずつ丁寧にみがこう！

