

保健だより

3号

令和4年6月8日
穴水中学校 保健室
文責（養護教諭 道端）

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会に正しい歯みがきを再確認しましょう。



◆ 歯科検診が始まります ◆

あなたのお口の中はどんな様子でしょう

6月9日（木）

13:30～

- ① 2の2
- ② 2の1
- ③ 3の1

6月16日（木）

13:30～

- ① 1の1
- ② 1の2
- ③ 3の2

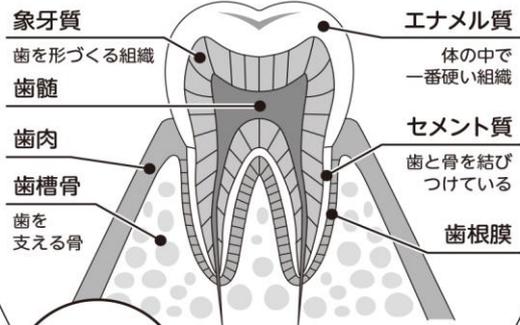
検査項目

- ① むし歯はないか、きちんと治療ができているか。
- ② 歯並びはどうか、顎の関節はどうか。
- ③ 歯肉の病気はないか。
- ④ 歯の汚れ（歯垢や歯石）はないか。

※給食後の歯磨きはとくにしていねいに見がきましょう！

知っておこう

歯の構造



むし歯を
ほうって
おくと...

エナメル質、象牙質が
順に溶かされ、穴が
あいてしまいます。



歯を守るための戦い

口の中では、たくさんの細菌が歯垢や歯石になって、悪さをしようとしています。それを阻止するためには、「唾液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要です。あなたならどんな戦術で歯を守りますか？

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

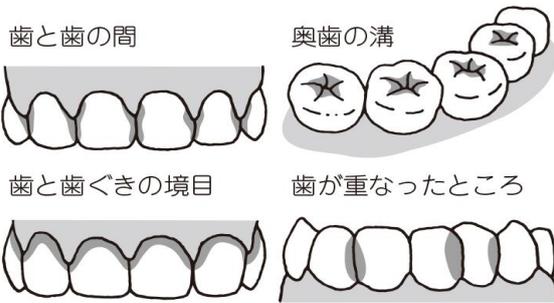
◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

◆歯みがきのポイント！



- 歯垢がしやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りてもらいましょう

歯の数字クイズ

◆歯垢 0.001 g の中に、細菌は約何個いるでしょう
(答)……………
約1億個いるそうです

◆歯磨きをせずに歯垢を放っておくと、何週間で歯石になるでしょう
(答)……………

2週間です。歯垢はねばねばしていますが、だんだん固くなり、やがて歯磨きでは取れない歯石になります。歯垢のうちに歯磨きできれいにしたいですね。

◆奥歯は前歯の何倍くらい、むし歯になりやすいでしょうか
(答)……………

約20倍
歯ブラシが届きにくく、前歯よりデコボコしていて歯垢がたまりやすいためです。歯ブラシのつま先やかかと、わきを使ってみがくといいですね。



◆歯科検診の結果は全員に配付します◆

検診が終わったクラスから、結果のお知らせを配付します。自分の口の中の様子を確認し、必要に応じて歯科医の受診をしてください。