

6月の保健目標「健康な口腔内（歯と歯ぐき）を保とう」



6月4日の「6(む)4(し)」にちなみ、6月4日～10日までを「歯と口の健康週間」としています。この機会に、改めて自分の歯と口の健康に関心を持ち、むし歯や歯周病の予防に心がけていきましょう。

〈2022年 歯と口の健康標語〉
いただきます 人生100年 歯と共に



「丈夫な歯で、おいしく食べ、ずっと健康に生きられる。」
この標語のようになるよう目指しましょう。



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。

歯を失う原因・1位



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。

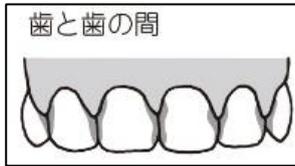
歯を失う原因・2位



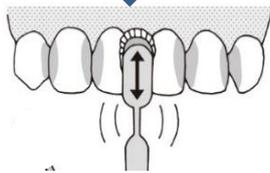
みがき残しが多いのはココ!



※歯垢が残らないようなみがき方をマスターしよう!



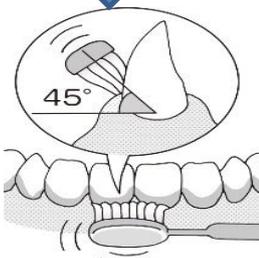
歯と歯の間



歯ブラシを縦にしてたてみがきを加える



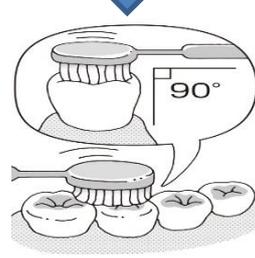
歯と歯ぐきの境目



歯ブラシを歯ぐきに対して斜め45°に当て、小刻みに動かしてみがく。



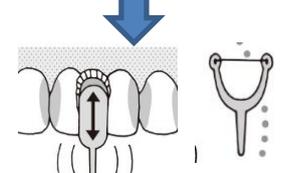
奥歯の溝



歯ブラシを歯に対して直角に当て、小刻みに動かしてみがく。



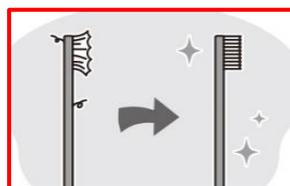
歯が重なったところ



縦みがきで歯ブラシを斜めにかたむけ左右ともみがく。フロスを使うのも有効。



・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



毛先がはみだしたらうまくみがけません。交換しましょう。

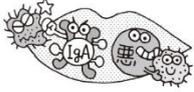
1年生 歯科検診があります

16日(木) 1組 9:40~
2組 13:40~

ていねいに歯みがきをして、検診を受けましょう。



歯みがきって感染症予防になるの？



感染症の原因になるのは細菌やウイルスたち。口の中に入ったあとは細胞の中に潜り込む機会を狙っています。それを阻止するために日々戦っているのが、口の中の「IgA」という抗体です。

もともと口の中には良い細菌と悪い細菌がいます。このうち悪い細菌が増えると、これをやっつける抗体は大忙し。さらに外の細菌

そんな大切な歯みがきが、逆に人への感染のもとにならないように

◎ 歯みがき中はできるだけ口を閉じよう



ちなみに…怖いサメが出てくる映画もありますが、ジョーズ (jaws) は英語で「あご」のことを言います。

歯みがきジョーズの歯ブラシは？

- ① 毛先が広がっている
- ② 後ろから毛先が見えない



歯みがきジョーズの握り方は？

- ① グー持ち
- ② えんぴつ持ち



歯みがきジョーズのヒミツ 教えます

歯みがきジョーズの力の入れ方は？

- ① 毛先が広がらない程度の軽い力で
- ② 強い力でゴシゴシ



歯みがきジョーズの鏡の使い方は？

- ① 歯みがきしながら鏡を見る
- ② みがき終わるまで鏡を見ない



歯ブラシは ②

毛先が広がった歯ブラシでは、汚れが十分落とせません。1カ月に1回を目安に交換しましょう。

握り方は ②

余計な力が入りにくい「えんぴつ持ち」がオススメ。歯ブラシを軽く握って細かく動かしましょう。

力の入れ方は ①

力を入れすぎると、歯や歯ぐきを傷つけてしまうかもしれません。軽い力でみがきましょう。

鏡の使い方は ①

ブラシがきちんと歯にあたっているか、奥まで届いているかなど、鏡で確認しながらみがきましょう。

みがいたあとのチェックも鏡を使うと

