

歯の健康アップ週間特別号

丹陽中 保健室



みがき残しのない歯みがきを目指そう！



突然ですが、クイズです！

丹陽中学校で6月に行った歯科検診の結果、「永久歯にむし歯がある」と判断された人は受診者765人中、何人でしょう？

正解は・・・67人です。

これは、「1クラスに約3人はむし歯の人がいる！」ということになります。また、むし歯予備軍である「CO」と診断された人は84人、むし歯や歯肉炎の原因となる歯垢があると診断された人は15人です。

とても多いと思いませんか？

歯には、食べ物を細かくして消化しやすくする役割の他に、発音をきれいにしたり、顔の形を整えたり、脳に刺激を与えて頭が働くようにしたりと、たくさんの大切な役割があります。そして、大切な歯を守るために必要なことは、「毎日の歯みがき（セルフケア）」と「定期的な歯医者さんへの受診（プロのケア）」です。」

そこで今年も、「歯の健康アップ週間」を実施します。みがき残しのない歯みがきのポイントを意識して、自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。



**むし歯・歯周病
の原因**

歯垢の正体は？

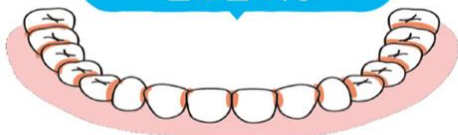
歯垢はどこからやってくる？



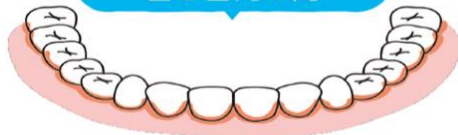
みなさんの口の中には色々な細菌（常在菌）が住んでいます。その中には歯をどんどん溶かしてしまう悪い菌もいます。

細菌が歯にくっつくと、そこに他の細菌が集まって、白い粘々のかたまりになります。これが歯垢です。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいると言われています。下の図で示した箇所は、みがき残しをしやすく、歯垢のたまりやすい場所です。特に気をつけてみがきましょう。

歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



歯の裏側



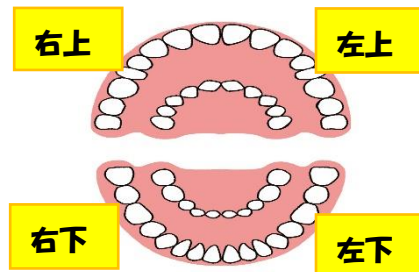
歯の健康アップ週間の心得

1月7日(月)～11日(金)

その1 みがく順番を決めるべし！

みがく順番を決めて、毎回その通りみがくことで、みがき残しを防ぐことができます。

例えば…**右上** ⇒ **左上** ⇒ **右下** ⇒ **左下**
と決めよう！



その2 みがくポイントをおさえるべし！

正しいみがき方ができていないと、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。下の4つのポイントを意識しましょう。



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

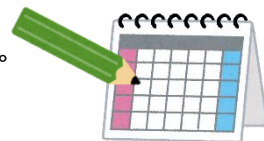


鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

その3 毎日続けるべし！

健康アップ週間中は、**歯みがきカレンダー**を使って記録をします。

「継続は力なり」です。毎日続けて、歯の健康を保ちましょう。



保護者の方へ

～むし歯の治療はお早めに～

歯科検診後、治療勧告のお知らせを配布しています。お知らせがあった場合、早めに歯医者さんを受診し治療してください。特に、生え変わったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいので、注意が必要です。

