

6月4日～10日は

歯と口の健康週間



2, 3年生は大きな学年行事が無事に終了しました。この後は、中間テストや学校総合体育大会の地区予選がひかえています。心身ともに元気であるためにも、生活習慣と「歯と口の健康」も見直ししましょう。

歯みがきはできているけれど、歯と歯の間や歯と歯肉のさかい目に歯垢が溜まっている生徒が多い

学校歯科校医の鈴木先生より

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましょう



技◆定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



学校歯科校医の鈴木先生より

歯ブラシの手入れや交換はできているのか

歯ブラシのお手入れはしていますか?

歯みがきが終わった後、歯ブラシのお手入れはしていますか? 何もしていない人は要注意! 汚れを落としにくくなったり、不衛生になったりするかもしれません。

お手入れのポイント

1 流水で洗い流す

みがいた後に付いた汚れや細菌を落としましょう。根元の部分にたまりやすいので、要チェック。



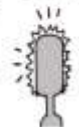
2 風通しの良い場所に保管する

湿ったままだとカビや菌が繁殖しやすくなります。乾きやすいように立てて保管するのもポイント。



3 定期的に交換する

歯ブラシの背中側から見て、毛先がはみ出している時や、1ヵ月以上使っている時は新しいものにしましょう。



*歯ブラシの大きさ

…毛幅は下の歯 2~3 本分位で、毛束は3列に並んだもの。

*歯ブラシの毛先

…同じ長さで平らなもの。山切りカットなどは使わない。

*歯ブラシの毛の硬さ

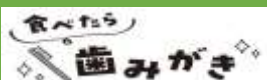
…「ふつう」のもの。

*歯ブラシの柄

…長さは使いやすい長さで、角度のついていないもの。

学校歯科校医の鈴木先生より

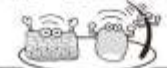
給食の後の歯みがき



☆☆☆ 歯に「ない」ものは?

ある

髪・肌・つめ



なし

歯



答えは、「再生」。つまり、傷ついたときに自分で復活できるかどうか。髪やつめは切ってもまた伸びてきますね。肌も、少しのケガなら何日か経てば治るのをみなさんも知っていると思います。では、歯は? 乳歯が抜けると、永久歯が生えてきます。でも、人間の歯が生え変わるのはその一回だけ。むし歯になったところを削ったり、ケガで欠けてしまったりすると、その歯は自力で治ったり生え変わったりはしないのです。

みなさんの一生のパートナーになる歯。ずっと一緒にいられるように、大切にしてくださいね。

