

ほけんだより



平成29年6月
保健室

6月4~10日 歯と口の健康週間



寝ている間に、
口の中の細菌が増えちゃったよ。



細菌が、食べ物の糖分を栄養にして、
「酸」をつくるよ。



「酸」で歯の表面が少し溶けちゃう。



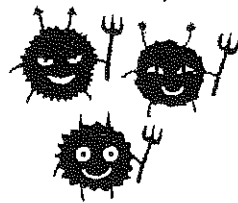
でも、大丈夫。唾液が口の中を中性
に戻してくれる。溶けた歯の表面も
もとに戻った！

再石灰化というよ

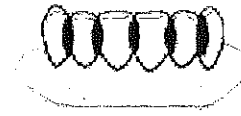


寝ている間はむし歯になる危険大！
細菌を洗い流したり、口の中を中性
に保つだ液がぐんとへっちゃうから。

寝る前の歯みがきは特に丁寧に
しましょう。



虫歯にはなりやすい場所を意識して磨きましょう。



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯のかみ合わせの部分

NG 習慣② 歯磨き粉をたっぷりつける

市販の歯磨き粉には磨き心地を良くするために発泡剤やミントなどの清涼剤が添加されていることが多いので、たっぷりつけたことでたくさん泡立ち、実はあまり磨けてないのに磨いた気になりがちです。



歯ブラシの毛先 1/3 くらいで良い。



最低でも3分間以上
は磨きましょう。

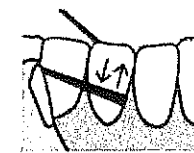
NG 習慣③ 磨いたあと何度もうがいをする

歯を磨いた後すぐにたっぷりの水で2回も3回も口をすすいでしまいませんか？
歯磨き粉の中には、フッ素など歯に良い有効成分も配合されています。有効成分をしっかり歯に作用させるためには、歯磨き粉で磨いた直後は少量の水で1回だけすすぐくらいがベストです。

NG 習慣④ 歯磨きは歯ブラシだけ

歯と歯の間は最も虫歯になりやすい場所にもかかわらず歯ブラシが届きません。デンタルフロスを使って食べかすや歯こう（汚れ）をとりましょう。

日本でのデンタルフロスの使用率はたったの20%、歯科先進国のスウェーデンの50%以上と比べると半分以下です。



- ① デンタルフロスを
- ② 歯と歯の間にゆっくりと入れる。
- ③ 上下に2~3回やさしくこする。左右の指に巻きつける。

NG 習慣⑤ 歯ブラシの交換は気づいたとき

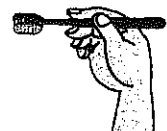
1か月で新しいものに交換しましょう。

歯磨きの習慣、間違えていませんか？

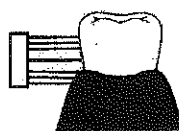
NG 習慣① 力を入れてゴシゴシ磨く

力を入れて磨くと歯ブラシの毛先が寝てしまい、汚れがうまく落ちません。また強い摩擦力によって歯の表面のエナメル質を削ってしまい知覚過敏や歯茎が下がる原因にもなります。

歯ブラシの持ち方



えんぴつと同じように持ってみよう。
強くにぎらないように気をつけてね。



歯ブラシを歯に軽く当てて
10~20回小刻みに動かす。

6月の保健行事

- 6/8 (木) 眼科検診 (1年生、2・3年抽出者)
- 6/13 (火) 尿検査
- 6/13 (火) 耳鼻科検診 (1年生)
- 6/20 (火)