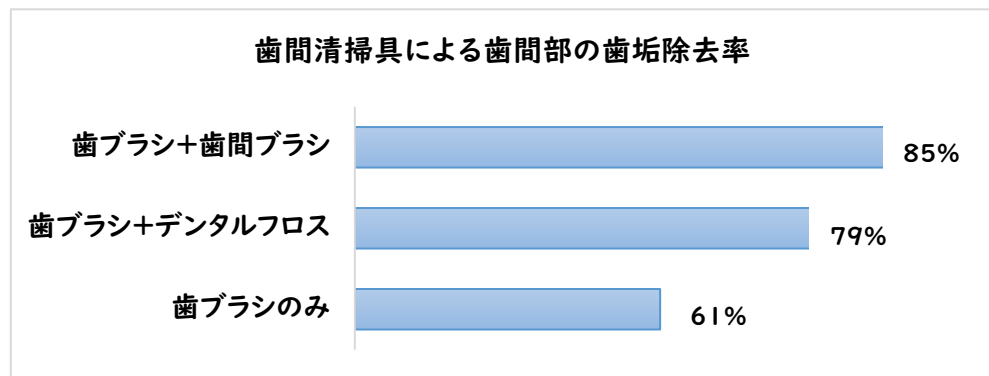


ほけんだより 6月

令和5年6月
保健室

デンタルフロス・歯間ブラシを歯みがき習慣に取り入れよう!

フロスや歯間ブラシを使用することで歯垢(汚れ)除去率が上がり、虫歯・歯周病・口臭の予防に効果があります。



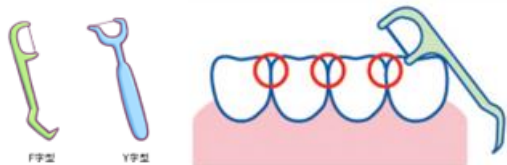
歯間ブラシの歯間部のプラーク除去効果(日歯保存誌、48、272(2005年))

歯みがきとフロス・歯間ブラシはどちらが先に行くと効果的でしょうか?こたえは「フロス・歯間ブラシが先」。米国歯周病学会誌で「フロスは歯みがきの前に行うことが最も効果的に歯垢を除去する理想的な順序である」という研究結果が報告されています。

また、歯と歯の間に詰まった汚れをフロスや歯間ブラシで取り除いてから磨くことで、歯ブラシにつけた歯磨き粉の有効成分(フッ素など)を歯間部にも行き渡らせることができます。

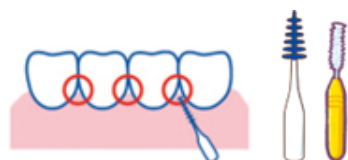
デンタルフロス

歯と歯の接した面など、隙間の狭い部分に



歯間ブラシ

食べかすが詰まりやすい、隙間の広い部分に



フロス・歯間ブラシのあと、歯みがきをしよう



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ってもらいましょう

歯みがきの後、お口の中はしっかりすすいだ方がいいの? → 「少量の水で1回程度」でOK

ハミガキ剤の多くは、フッ化物(フッ素)を配合しています。フッ化物には、歯の再石灰化を促すなど、「歯の抵抗力」を高める働きがあります。また、歯に穴があく一歩手前の「初期むし歯」を健康な状態に戻すのを助ける働きもあります。このフッ化物を「なるべく長く口内に残す」ために、歯みがき後のうがいは「15ml程度の少量の水で1回程度」を基本にしましょう。

大切なワケが

クイズ むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ?

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べかすをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



6月5日に健康診断の結果を配布しました。再検査や歯の治療が必要な人は、受診を忘れないようにしてください。

また、尿検査・心電図・胸部X線を未受診の人は、結果連絡票の提出締め切りが6月末になっています。HR担任の先生を通じて保健室へ提出してください。