

ほけんだより 6月

令和6年6月
保健室

6月4日～10日は
歯と口の健康週間
歯科検診の結果は
どうでしたか？

むし歯や歯肉炎、歯石などで受診を勧められた人は、早めに受診しましょう。ひどくならないうちに治療を始められれば、痛みも少なく、早く治ります。「検診を受けたら終わり」ではなく、治療までしっかり行いましょう。

歯石とは？

歯石は歯垢が石灰化したもので、主に歯と歯ぐきの境目につく灰白色の石のような硬いかたまりです。歯垢が残ったまま放置すると、2～3日で石灰化し始め、やがて歯石へと変化します。歯石は歯科医院でないと取り除けません。



しっかり歯みがきをしてケアしよう

歯垢は歯にべとべとと粘りついてます。歯の面に歯ブラシをしっかりと当てて、1か所20回以上、歯並びに合わせて歯みがきしましょう。睡眠中は唾液の分泌が減り、細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前は特に丁寧にみがいてください。

歯ブラシの持ち方

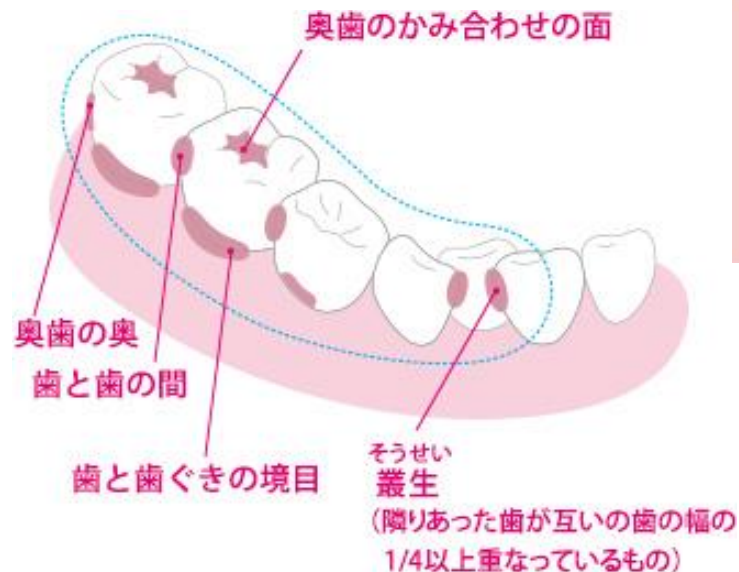
えんぴつと同じように持ってみよう。強くにぎらないように気をつけてね。

歯と歯ブラシを直角にあてる。

1カ所につき10～20回動かす。

5-10mmくらい

みがき残しが多いところ

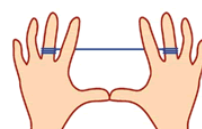


歯みがき粉の多くに含まれるフッ素には、①エナメル質を修復する再石灰化を促進する、②酸に溶けにくい強い歯にする、③むし歯の原因菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑える、などの働きがあります。

歯みがき粉はフッ素(フッ化物)配合のものを使い、すぎは少量の水で回数も少なめにしましょう。何度もすすぐと、口内に残るフッ素の量が減ってしまいます。



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垢をとりましょう。



① デンタルフロスを左右の指に巻きつける。



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。



自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するためには、年1～2回、歯科医や歯科衛生士による専門クリーニングが必要です。かかりつけの歯科医をもち、定期的にケアを受けましょう。