

ほけんだより 6月

令和5年 6月 5日 小松市立安宅小学校 保健室

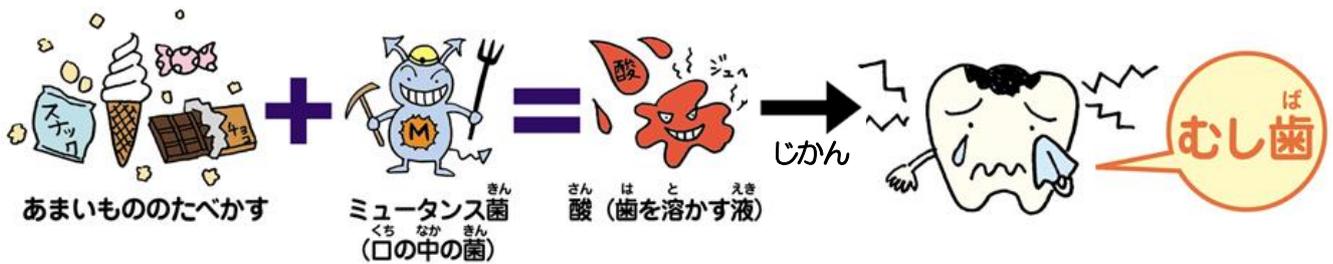


ほけんもくひょう
6月の保健目標

は たいせつ
歯を大切にしよう

6月は「歯と口の健康月間」です。むし歯や歯周病を予防するためには、原因となる歯垢について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくるのが大切です！この機会に自分の歯をまもるための方法について考えてみませんか？

どうしてむし歯になるの？



じかんが経つ前に



正しい歯のみがき方で **むし歯**・**歯周病** 予防

みなさんはどのように歯をみがいていますか？ むし歯や歯周病を防ぐには、正しい歯みがきで歯垢（プラーク）を取り除くことが大切です。

（毛先を歯の面にあてる）

（軽い力で）

（小刻みに）



歯ブラシの毛先は、歯と歯ぐき（歯肉）のさかい目や、歯と歯の間などにきちんとあててみがきます。



歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきます。



5～10mmくらいの幅で小刻みに、1～2本ずつみがきます。

Q むし歯が一番できやすい時間はいつ？

- a 食べた後 b 寝ている間 c 朝起きたとき

A

b 寝ている間

からだの中で一番かたい「歯」。でも歯には弱点があって、口の中が「酸性」になると、歯の表面から溶けてしまいます。これがむし歯です。口の中が酸性になるのはどんなとき？ それは食事やおやつを食べたとき。特にあまい砂糖がいっぱいのものを食べると、歯が溶けるくらいの強い「酸性」になります。

でも、安心して。私たちみんなの口の中にある「あるもの」が、口の中を中性に戻してくれます。この「あるも

の」はなんだかわかりますか？

それは「だ液」！ だ液はなんと一日に約1～1.5Lも作られ、むし歯になるのを防いでくれています。そんな私たちの強い味方のだ液ですが、寝ている間は、残念なことにあまり出ません。このため、口の中が酸性の状態が続いて、むし歯になりやすいのです。



しかけんしん けっか 歯科検診の結果をお知らせします!!

今年度も、安宅小学校では歯科治療率は100%をめざし、健康な歯と口を保てるように取りくみます。治療が必要な人はもちろん、歯科検診で異常がなかった人もこの機会に歯医者さんで『プロケア』を行ってもらえるといいですね！自分の歯の健康を守るのは自分自身です。毎日しっかりと歯みがきをしましょう。

しかけんしん けっか 歯科検診の結果

(歯医者さんへの受診をすすめられた人の割合)

単位：%

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
乳歯のむし歯	28.6	40.8	34.7	34.1	31.8	11.5	30.0
永久歯のむし歯	2.4	8.2	10.2	22.0	20.5	23.1	14.4
抜いた方がよい乳歯	7.1	2.0	4.1	7.3	6.8	3.8	5.1
むし歯になりかけている永久歯	2.4	10.2	10.2	14.6	20.5	19.2	13.0
歯垢	0	0	0	4.9	0	1.9	1.1
歯肉	0	0	0	4.9	0	0	0.7
歯列・咬合	7.1	2.0	6.1	0	0	1.9	2.9

ことし 今年には122人の人が、歯医者さんへの受診をすすめられました。

