



保健委員3年生が作った!!!!!!!!!!!!!!

## 保健委員会だより

6月には「歯と口の健康週間」があります！

この機会に自分の歯について今よりもっと詳しく興味を持ってみましょう。

令和6年6月18日  
前期保健委員会  
小松市立芦城中学校



## ～歯の磨き方～

皆さん毎日歯を磨いていますか？歯磨きはただやればやるほど良いというわけではなく、正しいやり方を意識して磨かないと意味がないので歯の正しい磨き方を確認しましょう。

- 1、毛先を歯の面にあてる ハブラシの毛先を歯と歯ぐき(歯肉)の境目、歯と歯の間に、きちんとあてる
- 2、ハブラシの毛先が広がらない程度に軽い力で動かす
- 3、小刻みに動かす 5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

歯垢は細菌の塊  
しっかり歯を磨こう！

健康な人の歯の数は、32本!!  
(親知らず含む)



### スクラビング法とは

スクラビング法とは、歯や歯肉に対して歯ブラシを直角に当てて、横に小刻みに動かす磨き方です。毛先を歯と歯の間に入れて磨くことで、歯間部もよく磨けます！  
磨き方は動かし方が簡単で清掃効果も高いため、子どもから大人の方までオススメできます！



皆さんは、**歯肉炎**のことを知っていますか？歯肉炎とは軽度な症状の**歯周病**です。しかし、放っておくと歯ぐきが溶けてしまい、歯を失う可能性もある恐ろしい病気です。

大人の口の中には、300から700種類の細菌が生息しているといわれています！

## 歯肉病の進行

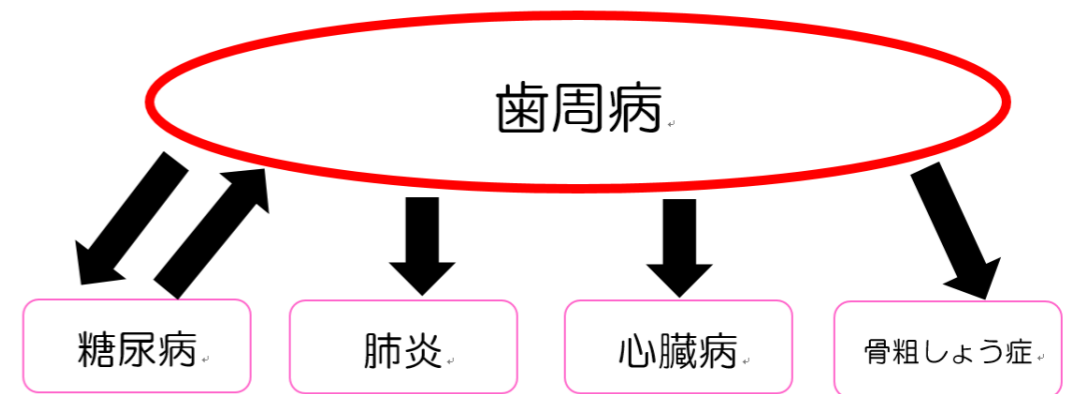


歯と歯ぐきの間には1～2mm程度のすき間があります。	歯垢(プラーク)がたまった状態を放置すると、歯ぐきに炎症が起き、2～3mmのすき間ができます。	歯ぐきの炎症がひどくなり、歯周病菌が歯周組織に侵入。歯槽骨や歯根膜も破壊されはじめます。	炎症がさらに拡大し、歯槽骨も半分近くまで破壊が進み、歯がぐらつきはじめます。	歯槽骨が半分以上破壊され、歯はぐらぐらになります。
----------------------------	-------------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------

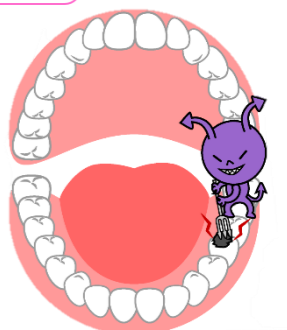
参考：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所ホームページ  
<https://systema.lion.co.jp/shishubyo/about/s>

## 対処法

歯だけでなく、**歯ぐきにも**正しく歯ブラシをあて歯磨きをする。(優しくマッサージするように) 悪化したら早めに歯医者へ。

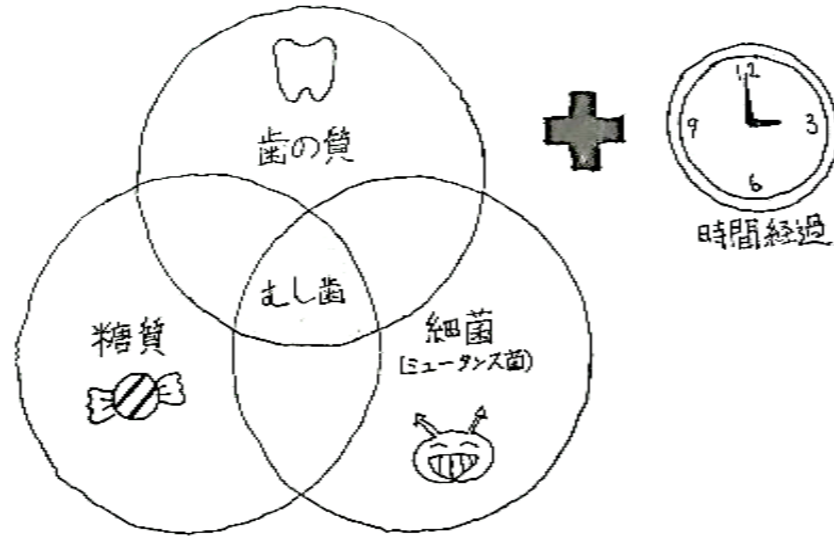


歯周病は口の中だけでなく、  
体全体と関係しているよ！



## ◇むし歯の原因になる3つの条件

むし歯の原因には「細菌(ミュータンス菌)」「糖質」「歯の質」の3つの要素がありこの3つの要素が重なった時、時間の経過とともにむし歯が発生する。



## ◇むし歯について

むし歯…原因菌が出す酸によって歯のカルシウムが溶かされ歯がもろくなり、ついには穴が開いてしまう病気

むし歯になりやすい歯

- ・奥歯
- ・上顎の前歯
- ・第一大臼歯は歯の中で一番重要

※特に奥歯が一番なりやすい!!奥歯が一本欠けると、かむ力は半分になります。

<カルシウムをとって歯を強くしよう!!>

### ◇デンタルフロス

歯磨きだけでは取れないプラークや汚れを取ることができる。  
歯磨きと併用することがおすすめ  
(約79%汚れが除去できる)



定期的に  
歯医者に行こう!!!

## ◇むし歯になりやすい人の習慣

- ・糖分を多く含む食べ物や飲み物の頻繁な摂取(キャンディー、ジュース、炭酸飲料など)
- ・歯磨きが不十分(朝昼夜しっかりと磨こう。だ液の分泌が少なくなる夜は特に丁寧に!)
- ・歯科診療の定期的な受診をしていない(3か月~半年に一回の頻度で行こう!)
- ・特に就寝前に間食する習慣がある



## ◇むし歯の予防

皆さん、歯磨きだけではいずれむし歯になってしまうかもしれません。そこで、予防の仕方を知り対策をしましょう。

## ◇むし歯を予防する方法

- 1.こまめに水分をとる
- 2.寝る前の歯磨きは重点的に
- 3.デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 4.フッ素入りの歯磨き粉を使う
- 5.歯医者で定期的にメンテナンスをする



80歳になっても20本以上の自分の歯を保とうという8020運動というものがあるよ。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われてるよ。

## ◇むし歯になりにくい間食の摂り方

だらだら食べをせず、食べる時やジュースを飲むときは時間を決めます。また、食べた

後はできるだけすぐに歯磨き、もしくはうがいをしましょう。

## ◇むし歯になりにくい食べ物

- ①歯にくっつきにくいもの(せんべい、ナッツ、野菜チップスなど)
- ②口のなかに長時間残りにくいもの(アイスクリーム、ヨーグルト、ゼリーなど)

## 保健委員会からの一言

むし歯にならないように毎日丁寧に歯磨きをしましょう!