

# 保健委員会だより

令和7年6月19日  
小松市立芦城中学校  
前期保健委員 3年作成

6月は「歯と口の健康月間」です。この機会に歯と口の健康についていつも以上に大切に考える月にしてください。まずは、歯の磨き方についてマスターしましょう。

## <むし歯の予防>

皆さんは、むし歯にならないために何か予防をしていますか？歯磨きをするだけでは、歯の溝や歯垢を落とすことはできません。そこで、むし歯にならないための予防の方法を学びましょう！

### むし歯の予防の基本4原則

1. 食後はむし歯菌による酸の発生がため、必ず歯ぐら拭きすること
2. 歯に食べ物が挟まりやすい人、歯並びがあまりよくない人は、デンタルフロスや歯間ブラシをすること
3. 間食は、口の中が常にむし歯になりやすい状態になるため、極力控えること
4. 栄養バランスの取れた、規則正しい生活をもること

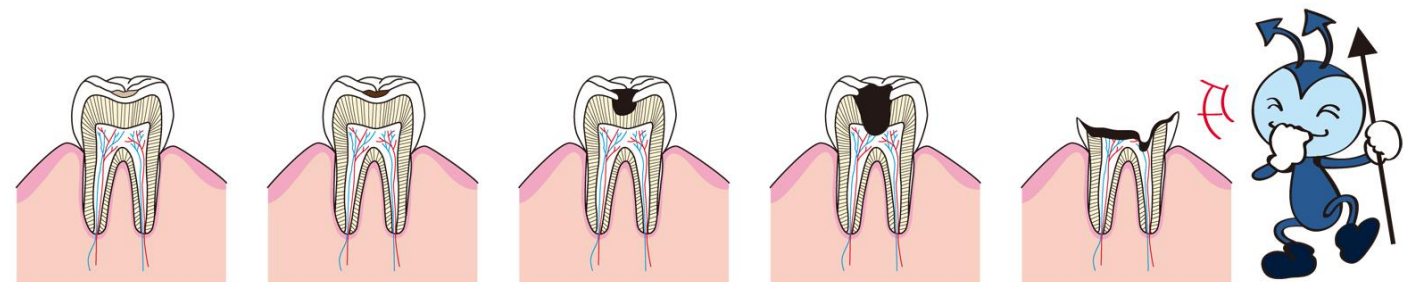
### 歯医者さんに行く頻度

定期検診を受ける頻度は3ヶ月に1回が目安です。ただし、むし歯を経験したことがある人や治療中の方は頻度が多くなる場合があります。そのため、定期検診に行く頻度は歯医者さんの指示に従うようにしましょう！

## <むし歯について> むし歯にならないためには？

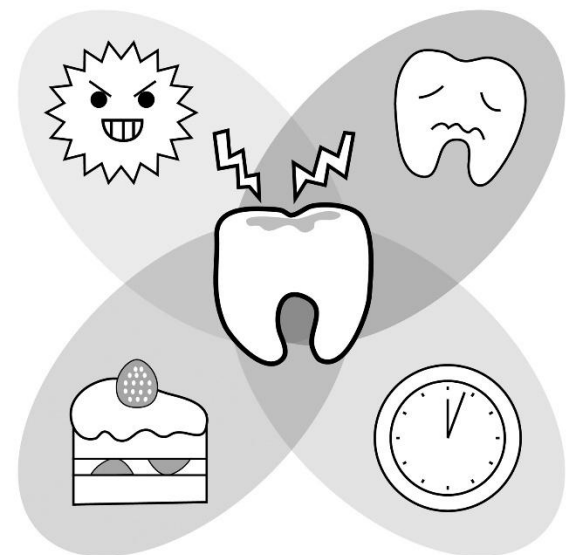
### ○むし歯

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。



むし歯は奥歯が一番なりやすい!!

奥歯が一本なくなると噛む力は半分にになります。

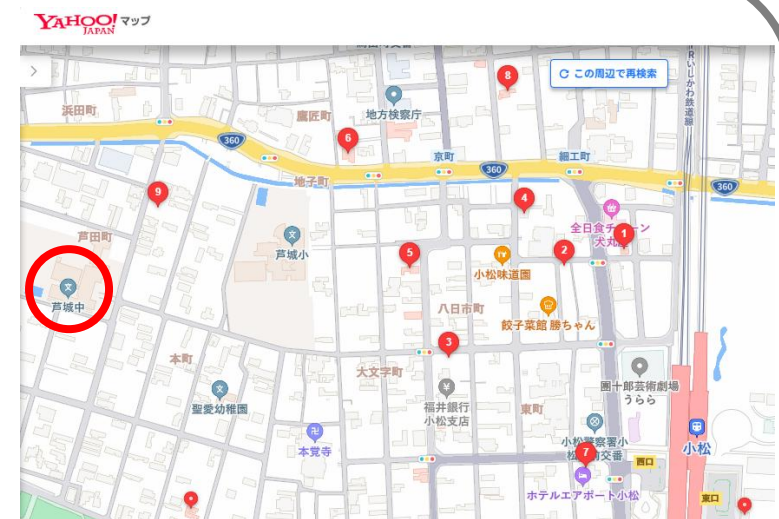


### 「菌」「歯の質」「糖分」「時間」

この4つの条件がそろわないように甘い物はひかえめにして、食後はしっかり歯をみがこう。

石川県には歯医者さんが465件あります。(2020年国勢調査より)

今年度、芦城中にはまだ歯科検診に行っていない人が152人(6月3日現在)いるので、ピンク色のお知らせカードの受診のおすすめ欄に○のあった人は、なるべく早く歯医者に行きましょう。



芦城中学校付近の歯医者



## < 歯の磨き方 >

- ☆ 一か所を 20 回以上磨きましょう
- ☆ 強い力で磨くのではなく、軽い力で歯を磨きましょう

### 歯の横

- ・ こまかくふるわせてみがく
- ・ 力の入れすぎに注意!!

### 歯と歯肉のすかい目

- ・ 45度の角度にあてる

### 奥歯

- ・ みがきにくいところを意識!
- ・ ブラシの毛先があたるように

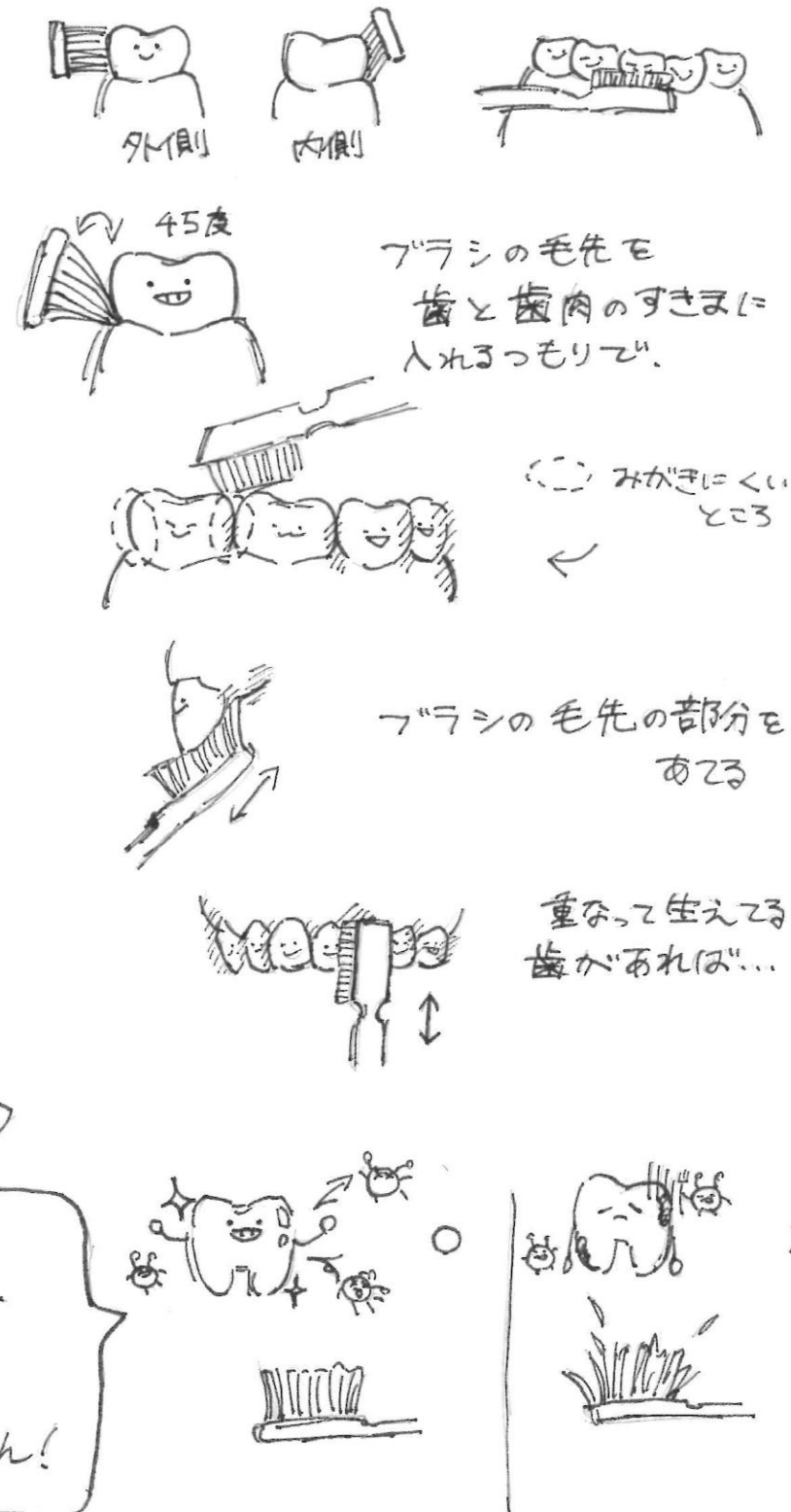
### 前歯の裏側

- ・ かき出すようにみがく  
重なっているところ

- ・ 1本ずつたてにみがく

## < 歯ブラシを変える頻度 >

ブラシの先が開いてきたら  
歯ブラシを交換しましょう。  
せっかく歯を磨いても、  
汚れがきれいにしれません!



## 🦷 歯肉炎について 🦷

**歯肉炎とは?** 歯肉炎は、歯ぐき(歯肉)が炎症を起こす病気です。歯と歯ぐきの間にプラークがたまることで発症し、放置すると歯周病へ進行することもあります。

### □ 主な症状

- ・ **歯ぐきの腫れと変色** 健康な歯ぐきは薄いピンク色で引き締まっていますが、歯肉炎になると赤く腫れたり、触れると痛みを感じることがあります。
- ・ **歯磨きや食事時の出血** 歯磨きや食事中に、特に固いものを噛むときに歯ぐきから出血する場合があります。これが歯ぐきの弱りを示すサインです。
- ・ **歯ぐきの後退** 歯肉炎が進行すると、歯ぐきが下がって歯が長く見えるようになり、歯の根元が露出することがあります。
- ・ **持続的な口臭** 歯肉炎によってプラークや細菌がたまりやすくなり、これが口臭の原因となることがあります。
- ・ **歯と歯ぐきの間に膿がたまる** 重度の歯肉炎では、感染が広がり歯ぐきから膿が出ることもあります。

歯周病は、子どもより年をとってからの方がかかりやすい!

### □ 正しい歯磨きの実践

- ・ 発泡剤が含まれている歯みがき粉が過剰に泡立たないために、歯みがき前の歯ブラシは濡らさず、乾いたまま使用するのがおすすめです。
- ・ 柔らかめの歯ブラシを使い、歯と歯ぐきの間を優しくブラッシングしましょう。強くこすりすぎると歯ぐきを傷つける可能性があるので注意してね。
- ・ 少なくとも1日2回、特に食後と寝る前にブラッシングするのがおすすめ!

### □ デンタルフロスや歯間ブラシの使用

- ・ 歯ブラシだけでは届かない歯間部分にたまるプラークを取り除くために、デンタルフロスや歯間ブラシを使おう。

### □ 抗菌性のマウスウォッシュ

- ・ 市販の抗菌性マウスウォッシュで口内環境を清潔に保つことで、細菌の繁殖を防げます。

### □ 定期的な歯科検診

- ・ 3~6ヶ月に1回程度、歯医者さんでの定期検診を受けることで、歯石の除去や早期発見が可能です。また、歯の表面にフッ素を塗ってもらうと、むし菌に強い歯になります。

### □ 健康的な食生活

- ・ ビタミンCを多く含む食品(オレンジ、いちご、ピーマンなど)を積極的に摂取しましょう。歯ぐきの健康を支える栄養素が豊富です。