



6月になると「紫陽花（あじさい）」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。紫陽花は育つ場所の土によって、色が変わりますね。土から取り込むものによって、色に変化が起こるのです。人の場合は色が変わったりしませんが、食べたもので体ができていることは共通していますね。” 体をつくる” ” 食べる” ためにも歯は大切です。

歯の健康について考えよう！

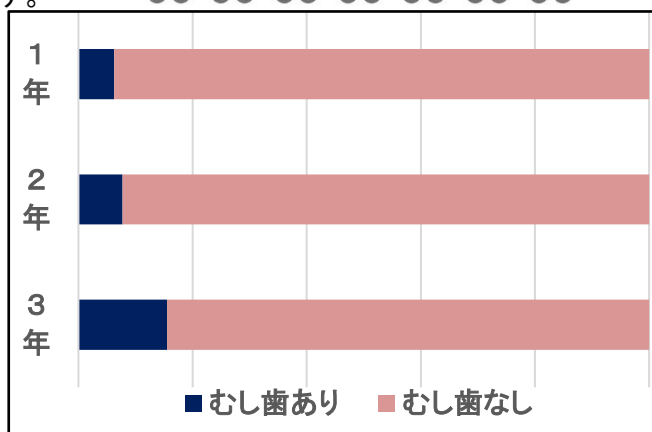
6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に、歯や口の中について考えてみましょう。

春の歯科検診結果は右のグラフの通りです。

「むし歯なし」の人が多かったですが

「むし歯あり」の人が学年が上がるにつれ増えています。

歯科検診の結果



むし歯はないけれど、『歯垢』『歯肉炎』を指摘された人も、学年が上がるにつれ増えています。

全校で、歯垢43人 歯肉炎36人が指摘されました。

歯垢や歯肉炎は、丁寧なブラッシングで改善されるので実践してみてください。



歯科検診の結果、お知らせもらった人は、早めに歯科医院に受診しましょう。



歯周病は、日本人が歯をなくす原因のトップです。
油断大敵！！

歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさんの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。

細菌が歯にくっくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

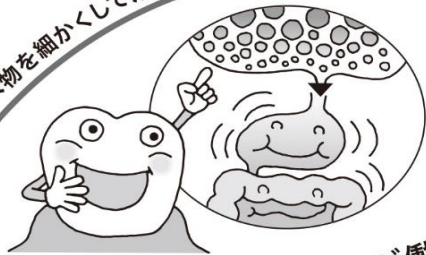
歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついてるので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。

みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所フロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。

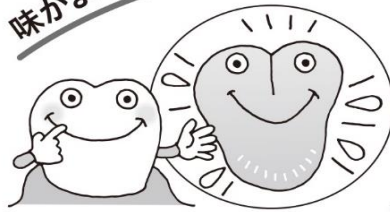


クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



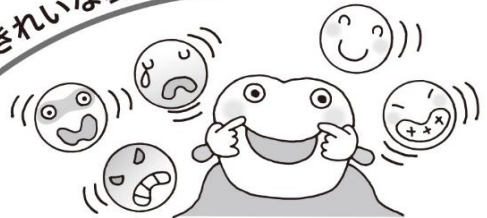
味がよくわかるようにする



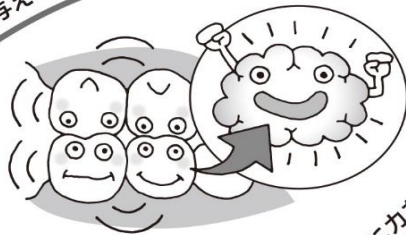
きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



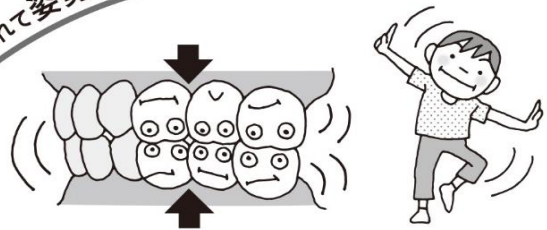
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



顔の形を整える



体に入力して姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと…… 全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

み

なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。



歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルケア



定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

いい歯で
いい笑顔

