

# ほけんだより

京都橋中学校・高等学校

No. 5 保健室

2018/6/29

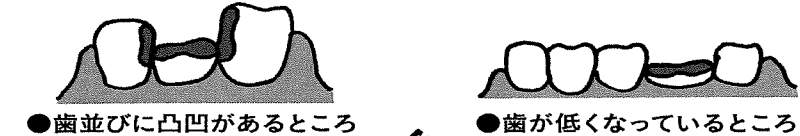
忘れず・ていねいに…  
歯のみがき残しやすいところ

## 歯科健診が終わりました

健診では、歯の数(乳歯、永久歯)、歯の状態(むし歯の有無・程度、知覚歯の有無、歯のよぐれ)、歯ぐきの様子、それから、あごや歯並び、かみ合わせなど、沢山の事をみています。  
今回、治療の必要のある人には、「口腔健康診断結果のお知らせ」を渡します。  
もらった人は、早めに歯科を受診しましょう!!



●奥歯の中央のみぞ ●歯と歯肉の境目 ●歯と歯の間



●歯並びに凸凹があるところ ●歯が低くなっているところ

みがき残しやすいところに共通しているのは「歯ブラシの毛先が届きにくい」ところ。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢(むし歯菌のかたまり、「プラーク」ともいいます)が残りやすく、むし歯や歯周病の原因になります。毎回の歯みがきで、こうした部分を忘れず、ていねいにみがくよう心がけましょう。お寝ている間は、唾液の量が少なくなるので、しっかりみがきましょう。

## 歯の2大疾患なぜ、ミウなった?

**歯が痛い~~~~!**

歯そのものが溶ける  
**むし歯**

歯が溶けて穴があいています。穴はエナメル質から象牙質、歯髄(神経)まで進んで痛みが出てきました。

**歯がグラグラ~~~~!**

歯の周りが壊れる  
**歯周病**

歯ぐきや歯を支える骨が壊されて、歯がグラグラ。放っておくと歯が抜け落ちる!

**なぜ、歯が溶けたの?**

歯を溶かすのは「酸」! むし歯菌は食べ物の中の「糖」を使って「酸」を作ります。

**なぜ、歯の周りが壊れたの?**

歯周病菌は毒素で歯の周囲を攻撃します。攻撃されたところは炎症を起こし、壊れていきます。

その原因は?

**どっちも同じ 歯垢だった**

口の中の細菌がかたまっものが歯垢。その中には、むし歯菌や歯周病菌がいます。つまりむし歯も歯周病も、原因は歯垢!

### あなたの歯みがき再チェック! おさらいミニクイズ

**Q1** 歯ブラシの動かし方は? A: 小さざみに動かす B: 大きく動かす

**Q2** みがくときの力の加減は? A: できる限り強く B: 力を入れずに軽く

**Q3** 歯ブラシ(ヘッド)のサイズは? A: 大きめのものを選ぶとよい B: 小さめのものを選ぶとよい

**Q4** 歯ブラシはいつ取り替える? A: 毛先が開いてきたとき B: 半年くらいたったとき

### 持っていますか? ハンカチ・タオル

清潔な

汗をかいたとき

雨にぬれたとき

手を洗ったとき

最近、ハンカチを持っていない人を多く見かけます。「女子力」もいけれど、「スマート」が大切。(ティッシュも持ち!) もちろん、男子のハンカチも!!

答え: Q1...A、Q2...B、Q3...B、Q4...A