

のびやか

6月の保健目標 「 歯を大切にしましょう 」



6月4日～10日は 歯と口の健康週間

6月1日 (木)

歯の衛生講話が行われました。

歯科校医の高橋先生と歯科衛生士の小関さんをお迎えして、歯の衛生講話が行われました。
歯と口に関するDVDの視聴では、みんな熱心に耳を傾けていました。

お話の内容

①CO (むし歯になりそうな大人の歯) の話

②むし歯の始まりの話

「脱灰」といって、プラークの出す酸が歯の表面を溶かす。

③だ液のはたらきの話

だ液の中には、歯の溶けたところを元に戻す働き(再石灰化)がある。

④むし歯予防作戦の話

- ・歯みがきでプラークを取り除く。
- ・規則正しい生活をする。(食事やおやつの時間を決める)
- ・歯によい食べ物を食べる。
- ・よくかんで食べる。(よくかんで、だ液をたくさん出そう！)
- ・歯医者さんで定期検診や歯のみがき方を教えてもらう。



歯科健診の結果

	1年%	2年%	3年%	4年%	5年%	6年%	全体%
むし歯なし	52	50	50	28	48	67	50
治療済み	29	21	20	33	36	19	24
むし歯あり	19	29	30	39	16	14	26

むし歯のある人は、早く治そう！

歯垢(しこう)とは？



口の中にある細菌が食べかすをえさにして、「細菌のかたまり」を作ります。

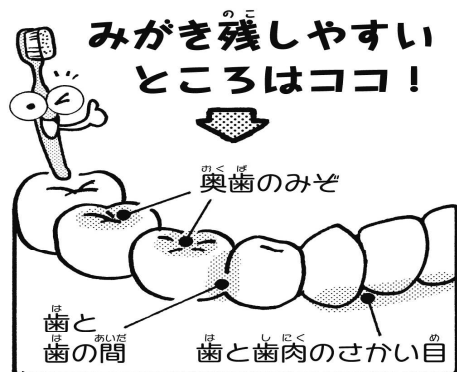
これが歯垢(プラークともいいます)です。

歯の表面に付いている白色または黄白色のネバネバしたものです。

この歯垢が長い時間、歯にくっついたままだと歯垢の中の細菌が出す酸によって歯の表面がとかされていきます(脱灰といいます)。これがむし歯です。



歯垢(プラーク)は細菌のかたまりです。
1 mgの中になんと1億以上の細菌がいます。
放っておくと、むし歯や歯周病の原因に！



歯垢(プラーク)が残しやすいところを意識して、しっかりと取り除きましょう。

2つのチェックで みがき残しゼロを めざそう！

①指でチェック！

「いー」をして、歯の表面をこすってみよう。きれいにみがけていると「キュッキュッ」と音がするよ。

②舌でチェック！

奥歯の溝と歯の表面や裏側をなめてみよう。歯がツルツルだとOK！ぬるぬるザラザラは、歯垢が残っているよ。



つゆの季節の過ごし方



気温の差に注意



暑かったり肌寒かったりするので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意



カサでまわりが見にくく、足もともすべりやすいので気をつけて！

体を清潔に



むしむして汗をかきやすいので、お風呂に入ってきれいにしよう。

晴れ間を大切に



晴れた日には外に出て体を動かすようにしましょう。水分をとることも忘れずに。