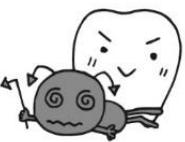


# ほけんだより 6月号

大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 6 月

## 6/4～6/10は歯と口の健康週間です



1・2年生には歯科検診を実施しました。その結果を記した「歯・口の健康診断結果のお知らせと受診のおすすめ」の紙を渡しています。

「受診のおすすめ」に○印があった人は、早めに受診しましょう。

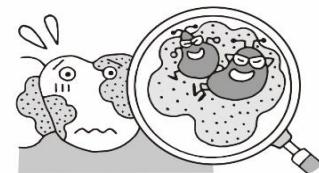
「経過観察」の「CO」「GO」「歯垢」に○印があった人もいると思います。

もし、毎日しっかり磨いているのにこれらの項目を指摘されていたならば、歯磨きの仕方を見直す必要があるかもしれません。右の絵を見ながら、歯ブラシの使い方を再確認し、磨き残しやすいところを意識して丁寧に磨いてみましょう。

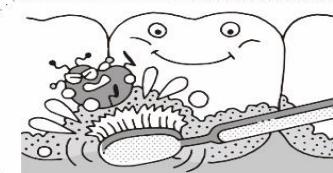
「特に問題が見つからなかった人」はその調子で健康な歯を維持できるように頑張りましょう。

### ○×クイズ

- ①歯垢は食べカスが固まったもの。  
○か×か



- ②歯磨きが一番大事なのは夜寝る前。  
○か×か



(答え)×

歯垢は、むし歯の原因といわれるミュータンス菌などの塊です。

(解説)ミュータンス菌が食べカスで増えるときにネバネバしたものを出します。このネバネバが接着剤のように歯にくっつき、むし歯の原因となる菌がもっと増えたものが歯垢です。

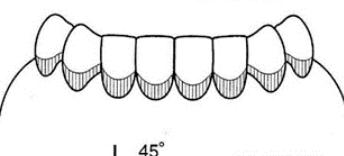
(答え)○

むし歯の原因となる菌が一番増えるのは、寝ているときです。

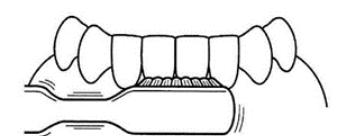
(解説)むし歯の原因となる菌は食事の後すぐに増えるので、食事をしたら歯を磨くことが大切です。特にしっかり磨きたいのは夜寝る前。寝ている間に菌が増えてしまわないように、しっかり歯垢を落としましょう

## 歯垢のたまりやすいところと磨き方

### 歯と歯肉の境目

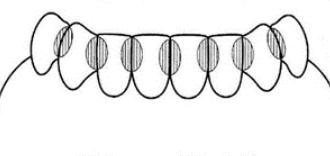


境目に45°に歯ブラシの毛先を当てます。



細かく振動させてかき出します。

### 歯と歯の間



デンタルフロスの使用が効果的です。



### 前歯の裏側

歯ブラシを縦に当て、かき出すように使います。

### 臼歯の溝

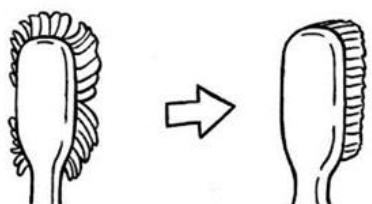
### 奥歯の後ろ側

少し強めにブラッシ 意識して歯ブラシを潜り込ませて磨きます。



鏡を見ながら  
しっかり  
磨いてみよう

力を入れ過ぎず、  
歯表面をすべら  
せるように磨き  
ましょう。



毛先の開いた歯ブラシは取りかえよう

## 歯を大切にする理由ってなあに??



みなさんは「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」という言葉を聞いたことがありますか?

「8020運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。平成28年度の厚生労働省の調査では、「8020」達成者は51.2%。なんと2人に1人は達成できています。

歯が20本以上あれば、よく噛めるので、自分の好きなものを楽しく食べることができます。脳の活性化にもつながります。

自分の歯が多く残っていると、自分の力で元気に生活できる年齢(健康寿命)を長く保つことができます。

みなさんも80歳になったときに健康な歯が20本以上ありますように。そのためには、今日から、「毎日の丁寧なケア」を頑張りましょう!