©少年写真新聞社

ほけん通信。

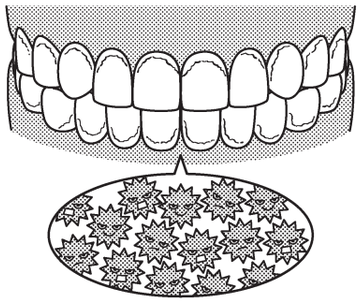
学校　　年　月　日発行

歯垢（しこう）をしっかり落とす歯磨き

指導　丸森歯科医院　丸森 英史 先生

むし歯や歯肉炎の原因となる細菌がすみつく歯垢は、歯磨きを丁寧にしないと落とせません。歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅ずみまで磨くことができるので実践してみましょう。また、学校歯科健診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせに異常がないかなどを調べます。軽度のむし歯や歯肉炎は、丁寧に歯を磨くことで改善できますが、治療勧告を受けたら、速やかに歯科医院へ行きましょう。

歯垢が残っていると、むし歯や歯肉炎の原因になります

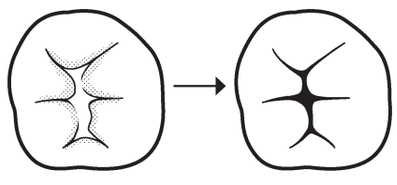


歯磨きがしっかりできていないと、歯の表面に「歯垢」がたまっていきます。歯垢１グラムの中には、数千億もの細菌がいるといわれ、歯に影響を与えない細菌と、むし歯や歯肉炎などの歯の病気を起こす細菌が混在しています。間食などで砂糖が入ったものを食べると、それを餌にして、歯の病気を起こす菌は増え、歯垢もどんどんたまっていきます。

むし歯

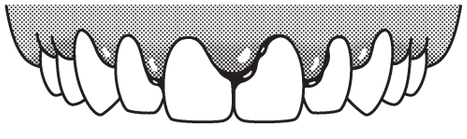
歯垢の中のミュータンス菌などが、砂糖を餌にして酸をつくり、歯を溶かします。初期のむし歯は、歯磨きや食習慣を見直すことで、改善できますが、放置すると、痛みが出て、歯に穴が開きます。

初期のむし歯　　むし歯



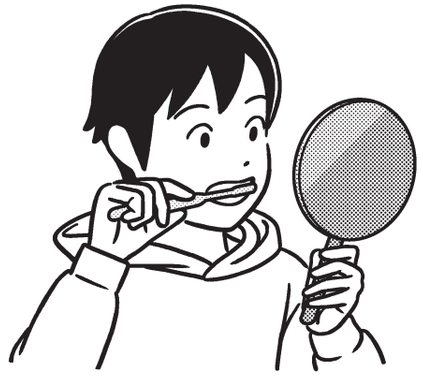
歯肉炎

歯肉からは、歯垢の中のさまざまな細菌を倒すために、生理活性物質を出します。そのために歯肉が赤く腫れ、出血します。歯磨きや食習慣を見直すことで改善しますが、放置すると、将来、歯肉が歯を支えられなくなり、歯が抜ける原因になります。

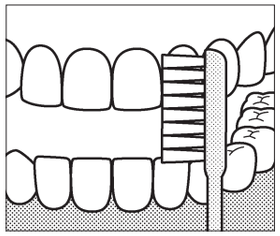


歯磨き３つのテクニック

歯の形や位置に合わせて、歯ブラシの当て方を工夫すると、隅ずみまで磨くことができます。

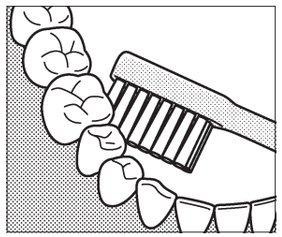


① わき磨き



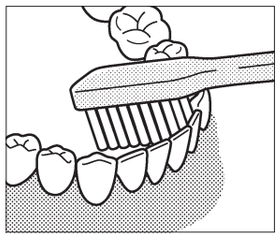
歯ブラシを縦に持ち、わきの部分を使って磨く。歯の側面、歯と歯の間などに効果的。

② つま先磨き



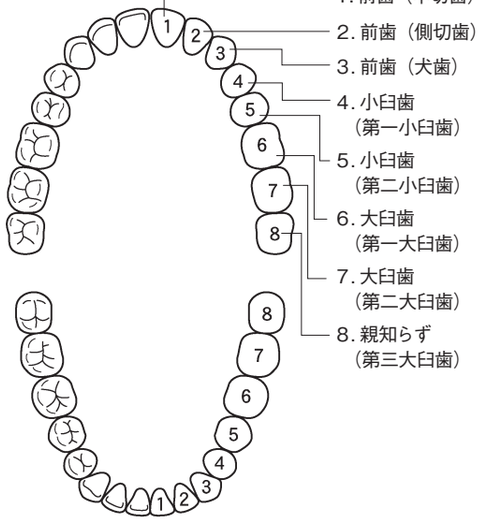
歯ブラシの先端（つま先）を使って、細かいところを磨く。奥歯や奥歯の間に効果的。

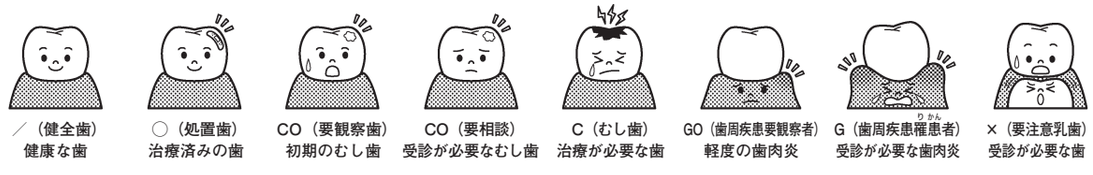
③ かかと磨き



歯ブラシを歯並びに垂直に当てて、かかと部分を使って磨く。前歯の裏側などに効果的。

学校歯科健診の役割





学校歯科健診では、歯と歯肉の状態を１本１本調べます。歯科医師が歯の位置と状態を伝えているので、耳を澄ませてみましょう。治療勧告を受けたら、速やかに歯科医院を受診します。

この面のみ複写して生徒に配布できますので、学校名を入れてご活用ください。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。

弊社のインターネットサービス「SeDoc」の「保健室」内で、このページのデータがダウンロードできます。