

歯磨き徹底月間が始まります！9/2(月)～27(金)

みなさんが、将来もずっと健康な歯でいるために、保健委員会が歯磨きの呼びかけをしていきます！
配布された歯磨きチェックシートに記録をしていきましょう。また、9月の給食では歯と口の健康に
良い献立が出ます。しっかり食べて丈夫な歯にしましょう。中央廊下の展示もぜひ見てくださいね！

— 5月21日におこなわれた歯科検診の結果 —

歯肉炎（要受診・要観察）の人が10%もいました。



歯肉炎は、怖～い歯周病の入り口です。



歯周病は軽い「歯肉炎」と、歯肉炎が進んだ「歯周炎」に分かれます。「歯肉炎」は歯ぐきが腫れて、歯と歯ぐきの間に少し溝ができた状態

歯を支える骨が溶け始めると「歯周炎」



★大人が歯を失くす原因の3割がむし歯。歯周病はそれを超える4割。歯を失くす原因の1位は歯周病なのです。歯周病は10代にも増えています。

◀ 歯周病の原因は？

歯垢の中には歯周病菌がいます。酸素が嫌いな歯周病菌は、歯と歯ぐきの間に入り込み、歯ぐきを攻撃して炎症を起こします。これが歯周病。

進んでいくと、歯と歯ぐきの間の溝（歯周ポケット）はどんどん深くなります。

歯周ポケットが5mmだと、28本分で、なんと面積は手のひらと同じ！

健康な歯ぐき



ピンク色でひきしまっている

歯周病かも

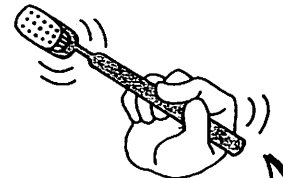
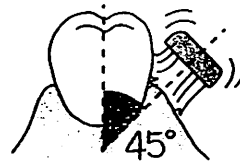


歯ぐきが腫れて歯周ポケットができています

最後には、歯を支える骨まで溶けてしまいます。

◀ 歯肉炎は歯みがきで治ることも

- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない

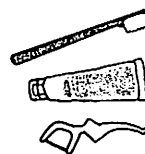


- ③ 歯ブラシ以外の必需品は「鏡」

手の爪を歯に見立ててみがいてみよう。痛くない程度がベスト



みがき残しをチェック



歯は一生一緒のパートナー

一本一本を知って



み	が	い	て	い	る	から
み	が	け	て	い	る	へ

切歯

役割

はさみのように、上
下の歯で
食べ物を
かみ切り
ます。



形

平べったい形で、裏
は凹んでいます。



歯みがき
ワンポイント
アドバイス

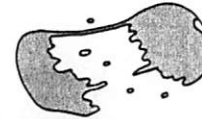
裏側の凹みは、
歯ブラシを縦にして
汚れを掻き出すイメージで。

人間と同じで歯にも個性がいっぱい。
鏡で見ながら自分だけの最適なみがき方を見つけましょう。

犬歯

役割

食べ物をちぎったり
引き裂いたりします。



形

前から数えて3つ目。
牙のよう
に鋭く尖
っています。



歯みがき
ワンポイント
アドバイス

犬歯を忘れないように
一本ずつみがきましょう。

臼歯 (小白歯・大白歯)

役割

食べ物を細かくすり
潰したり
かみ砕い
たりしま
す。



形

かみ合わせのところ
がごつごつしていて、
溝にな
ってい
ます。



歯みがき
ワンポイント
アドバイス

かみ合わせは意識して
しっかりみがきましょう。

