



みがき残りチェックをしてみて



夏休みに、プラークチェッカーを使ったみがき残りチェックが保健室からの宿題でした。
2. 3年生にとっては2年目だったので、去年を思い出しながらできましたか？1年生は初めてだったので、きれいにみがいているつもりが、「こんなに汚れている！」とびっくりした人もいるのではないのでしょうか。赤く染まった部分を見て、自分の歯みがきを見つめ直すきっかけになったと思います。どんなところが自分の課題だったのか、どうすればみがき残しを改善することができるのか、少しの工夫と意識でみがき残しは確実に減らすことができますよ。

歯みがきの基本を押さえよう



● 歯みがきの必要性 ～歯みがきの最大の目的は歯垢（プラーク）を落とすこと！～

歯垢は生きた細菌のかたまりで、むし歯・歯周病などの原因となります。乳白色で歯と同じような色をしており、舌で触るとザラザラした感触があれば、それは歯垢です。歯垢は、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいででは取り除くことができません。

● 歯みがきのポイント① ～歯垢のつきやすいところは特に注意！～

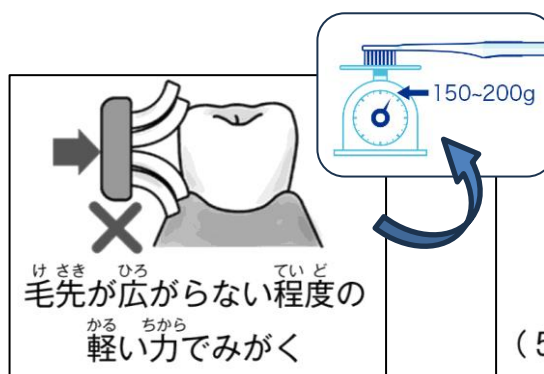
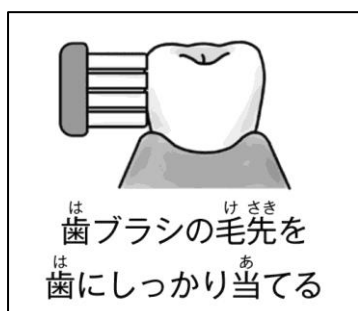
「歯と歯の間」、「歯と歯肉の境目」、「かみ合わせの面」は歯垢がつきやすいです。

- ① 歯ブラシの毛先が届くように意識して、歯の裏側、表面、かみ合わせ面と分けてみがくようにしましょう。
- ② みがき残しがないように、順番を決めて均等にみがこう。



● 歯みがきのポイント② ～3つのポイント～

歯みがきには「毛先の当て方」、みがく時の「力加減」、「動かし方」を意識することが大切です。



●歯に合わせて歯ブラシの毛先を使い分け、みがき方を工夫してみよう

【わきを使う】



せつし りょう
切歯の両サイド

は しにく
歯と歯肉
さかいめ
の境目

【つま先を使う】



いちばんおく は うし がわ
一番奥の歯の後ろ側

きゅうし
臼歯の
おくがわ めん
奥側の面

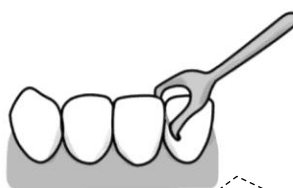
【かかとを使う】



せつし うらがわ
切歯の裏側

きゅうし
臼歯の
てまえがわ めん
手前側の面

【歯と歯の間はフロスを使う】



は は あいだ
歯と歯の間にゆっく
り入れ、歯の面に沿
わせるようにして
しょうげ うご
上下に動かす

歯ブラシ以外の道具も上手に活用しよう！

デンタルフロスやワンタフトブラシなど、通常の歯ブラシでは届きにくい場所をみがくための道具があります。奥歯や歯並びが悪い場所に効果的です。また、舌みがき専用のブラシは、口臭が気になる場合に試してみるといいかもしれませんね！

〈ホルダータイプ〉



〈ワンタフトブラシ〉



〈舌みがきブラシ〉



〈糸巻きタイプ〉



みんなが考えた工夫

- 歯のすき間は、歯ブラシを「縦」にしてみがいた。 ○みがく順番を決めてみがいた。
- 1本1本丁寧に、時間をかけた。 ○力を入れすぎないように小刻みにみがいた。
- 歯の境目は歯ブラシの毛をななめに当ててみがいた。 ○フロスをつかった。



みんなの振り返り

- 自分では今まできれいになったと思っていましたが、このようなみがき残しが多くあることがわかったので、しっかりとどこに汚れが残りそうか考えて、むし歯にならないようにみがいてきれいにしていきたいです。
- 毎日、歯茎の間や歯と歯の間を丁寧に磨き、メンテナンスをすることが大切だと思った。将来、病気にかからないようにするためにも、今自分ができる、歯を丁寧にみがく、ということを頑張りたい。

だらだら食べが虫歯の原因のひとつ？

日本の子どもに虫歯が多いのは、「だらだら食べ」が原因のひとつではないかと言われています。

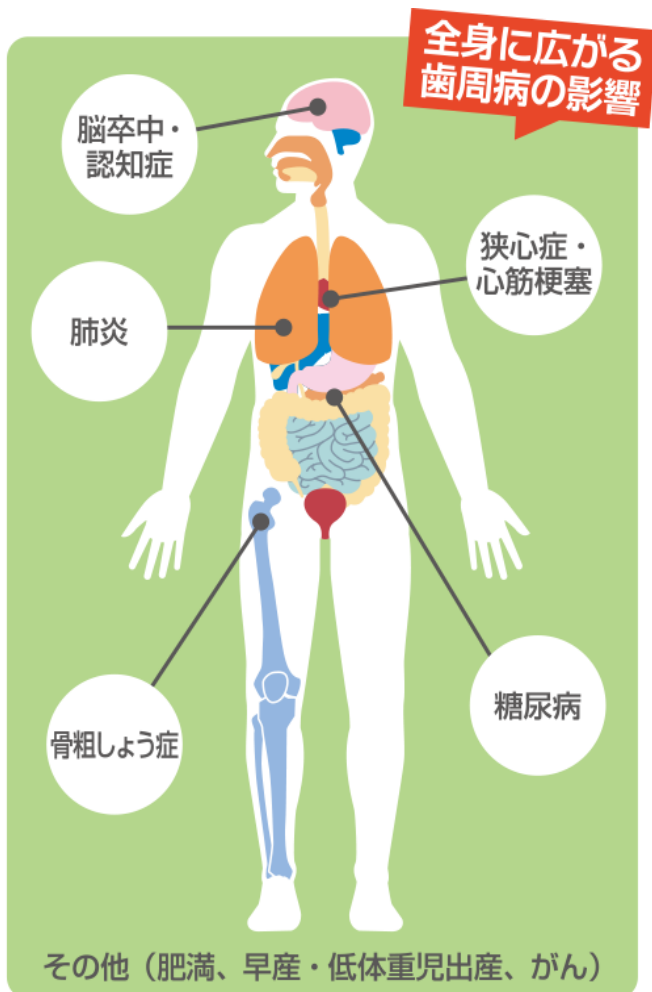
口の中に食べ物がない時間をしっかりとると、自分の唾液で虫歯を修復する再石灰化が行われます。おやつと食事、食事と食事の間の時間が重要なのです。ここで、だらだらと食べていると、口の中がずっと酸性に傾いたままで、唾液の力で歯を修復する時間が足りなくなり、虫歯になってしまいます。

虫歯予防のためには、甘いものを食べないことよりも、だらだら食べないことが大切です。甘いものを口にしたら、次の食事まで2～3時間は間隔をあけるようにしましょう。食べたあとは、お茶や水を飲んで洗い流すことも大切です。



口の中に甘みが残るもの
や歯にくっつくものは
特に注意が必要！！

歯を守ることは全身の健康を守ること



歯と口の健康は全身の病気と関係していることがわかっています。歯科健診を定期的に行い、歯と口の健康を守ることが大切です。

むし歯や歯周病などを放置すると歯を失ったり、口臭の原因になります。歯を失う原因は、40歳ごろまではむし歯、それ以降は歯周病によるものが多くなります。

歯周病は成人の8割がかかっているとされ、誰もが注意が必要な病気です。症状を意識できないまま歯茎に炎症が起こり、やがて歯を支える骨が溶けて歯を失ってしまいます。

歯周病の原因菌は歯茎から血管に侵入し、血管内で炎症が起こることによって全身の病気を悪化させてしまうことがわかっています。体の健康を守るためにも口の中の健康は重要です。

定期的に歯のクリーニング
を行うことや検診を受ける
ことも大切だよ！

