

# ほけんだより6月

令和2年6月4日  
鹿兒島工業高校 保健室

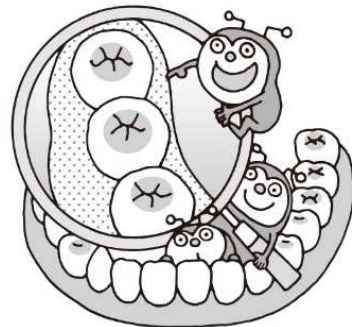
梅雨の季節に入りました。じめじめと蒸し暑い日が増えてくると思います。この時期は、気温差があり体調を崩しやすいので、気温に合わせてこまめに衣服の調節をしましょう。また、水分補給や着替え・タオルを準備し、夏に向けて暑さに備えた体作りをしましょう。



今年度は、まだ歯科検診ができていないので、各自、歯医者へ定期的に受診し、予防を心がけましょう！

## 2 むし歯の原因ってなに？

むし歯は、歯垢（プラーク）と呼ばれる歯の表面についた細菌の塊が、糖分から酸をつくり、歯の表面を溶かしてくる病気です。歯の表面に歯垢がついて、甘いものをダラダラと食べて、歯みがきをしない、そのような生活習慣がむし歯を作る機会を与えてしまっているといえます。



## 1 なぜ歯が大切なのか？

歯及び口腔の健康を保つことは、単に食物を咀嚼するという点からだけでなく、食事や会話を楽しむなど、豊かな人生を送るための基礎となるものです。

むし歯や歯周病などの歯科疾患が悪くなると  
歯がボロボロになる、歯がなくなる



食生活や社会生活に支障をきたし、  
**全身の健康**に影響します。

## 3 食べたら歯みがきでむし歯ゼロを目指そう！

### 歯みがきのコツ

- ✓ 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- ✓ 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ✓ 小刻みに動かして1〜2本ずつみがく

### 歯みがきをする時間

- ✓ ごはんやおやつを食べたあと
- ✓ 夜寝る前
- ✓ 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をうがいで流すだけでも○

## 3分を心がけよう！

1回あたりの歯みがきで最低でもかけたい時間です。でもこれは、歯並びや食べたものなどによっても変わります。市販の薬品で染め出しをして、実際に自分がすべての汚れを落とすのにかかる時間を確認してみるのもいいですね。



### さらなるポイントでむし歯ゼロに

歯を守るためのポイントは他にもあるよ

#### 注意してみがきたいところ

ほかにも.....

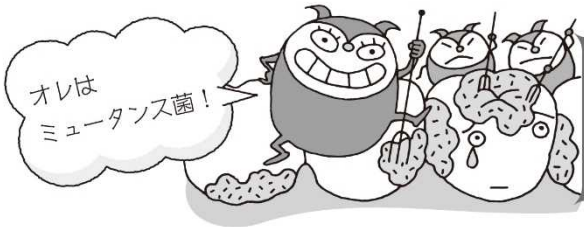
- ひっこんでいる歯
- 飛び出している歯
- 抜けている歯 など

それぞれの歯並びにあわせて歯みがきが大切！

鏡で確認しながら

みがく順番を決める

.....など、工夫をして歯をみがこう！



**む** し歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をとかすこと！  
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュータンス菌がいっぱいいるよ。

# ミュータンス菌を倒せ！

三番勝負

**Round 1** **大事な歯がねらわれている！**  
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくらうとしているよ

食べかす **VS** **だ液**

ミュータンス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに **攻撃力アップ!**

たくさんだ液を出すには、しっかりかむことが大切。「1口30回」を目指そう。

**Round 2** **歯垢ができた！**  
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢 **VS** **ハブラシ**

大丈夫！上手なブラッシングでさよならだ

**ブラッシング 3つの決め手**

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さざみにうごかす

**Round 3** **歯石ができた！**  
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身

歯石 **VS** **歯医者さん**

大丈夫！専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。  
年に2～3回を目安に、定期的を受診しよう。

まだまだある！ **だ液のパワー**

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。  
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。  
さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。  
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ

みがき忘れのないように気をつけよう

プロの凄ワザ！

歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）に歯石ができる  
と「歯周病」になってしまうんだ。  
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！