

げんきな子 H30. 7月
浜岡東小学校保健室

は は しかた べんきょう
歯や歯みがきの仕方について勉強しました！

①ミュータンス菌
 むし歯菌の代表的なものです。みなさんの口の中にいます。

むし歯の原因は？



②砂糖がたくさん入った食べ物
 ミュータンス菌は砂糖がたくさん入った食べ物が大好き。歯に残った甘い食べ物をえさにして、プラークというものをつくり、そのプラークから「酸」というものをだし、歯をとかします。

③歯の強さ
 個人差がありますが、乳歯や生えたとばかりの永久歯は、とくに注意が必要です。

④食べてからの時間
 食べてから歯みがきをしない時間が長いと、ずっと汚れがあるので口の中がむし歯になりやすい環境になっています。

ハブラシをじょうずにつかっていますか？

みかく前に
ハブラシをチェック

力をいれすぎないようにして
こまごまに動かす

奥歯はつま先をつかう

ハブラシは、歯に
まっすぐあてる

まえ歯の内がわは
かかとをつかう

歯と歯肉のさかいめは
少しかたむけて

じょうずな歯みがきのポイントは、

- ① 歯ブラシは小さく動かす
- ② 鏡を見て歯をみがく
- ③ みかく歯の順番を決める

まえ歯の内側は、
 大人でもみがき残しが
 多く、歯石がでやすい
 場所です！

くち なか けんこう ぜんしん けんこう
口の中の健康は全身の健康です！！

むし歯や歯周病という、「口の中の病気」というイメージがありますが、
 歯科疾患は全身疾患に関わります。歯周病菌が血液を介して心臓に到達し、
 心臓から歯周病菌が採取されたことや、むし歯菌、歯周病菌が肺に落ちて
 しまい肺炎になった例もあるそうです。

口の中が健康で、唾液がよく出ると日本人の死亡原因の第1位の「がん」の
 予防にもつながるといわれています。口の中の健康は、全身の健康につな
 がります。

にほんじん しぼうげんいん 日本人の死亡原因	
第1位	がん
第2位	心疾患
第3位	脳血管疾患
第4位	肺炎
(厚生労働省 ホームページより)	



ご指導いただいた歯科衛生士さんからのメッセージです。

ねんせい さいきゅうし なに 1年生「6才臼歯って何？」

初めて生えてくる大人の歯、「歯の主様」といわれる6才臼歯のみがき方を勉強しました。奥歯をみがくときは歯ブラシを持っているほうの肘を張って「エッヘン！」という姿勢でみがくと、みがきにくい一番奥の歯もきれいにみがくことができます。



ていがくねん 低学年のみなさん

永久歯に生え変わることで、自分の体の変化や成長に気付くことができます。時期です。歯みがきをきちんと行う習慣をおうちの方と一緒に身につけましょう。



ねんせい こ は おとな は 3年生「子どもの歯から大人の歯へ」

生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、生え変わりのこの時期に歯みがきの仕方を勉強しました。



ちゅうがくねん 中学年のみなさん

乳歯が抜け、永久歯が次々と生えてくる時期です。むし歯になる原因を理解して、自分の歯がむし歯にならないように予防と管理ができるようにしましょう。



ねんせい ししゅうびょう よぼう 5年生「歯周病を予防しよう」

高学年になると歯肉の状態が悪い人が増えていきます。みがき残しだけでなく、成長によるホルモンバランスの変化から歯肉の状態が悪くなりやすいです。歯周病を防ぐために歯みがきだけでなく歯と歯の間の汚れもとることができる「デンタルフロス」を使用して口内環境を整える勉強をしました。



こうがくねん 高学年のみなさん

これから第二大臼歯が生え、乳歯から永久歯への交換が終了する時期です。むし歯と歯周病の原因、予防法を理解し生活習慣として実践できるようにしてほしいです。

歯を失う原因の第1位が
歯周病です！！