



ほけんだより6月



令和8年6月5日

大矢野中学校

保健室 杉本

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。その目的は「歯や口の病気の予防に関する適切な習慣の定着を図る」ことです。歯と口の健康を維持するために自分でできることは歯みがきです。この機会に、歯と口の健康についての知識を増やし、もっと良い歯、もっと健康なお口を目指しましょう。

今月の保健だよりでは歯と口の健康についてお知らせします。

毎日「✨歯みがき✨」はできていますか？

「歯みがきをしなさい！」と言われると、「あ～あ、また言われちゃった」「面倒くさいなあ～」という気持ちになっていませんか？

歯みがきをサボっていると、やがて「痛～い」ことになるんです！むし歯は「痛い」という自覚症状がないまま進行します。冷たいものや硬いものを噛んで刺激を感じたときには、歯の内部までむし歯が浸透しているのです。

歯だけでなく、歯周病も危険です！気がついたときには、口臭がして、歯肉が弱って歯が抜け落ちる原因になります。健康に過ごせる「当たり前の毎日」のために、きちんと歯磨きをしましょう。

※きちんと歯みがきをしているつもりでも、みがき残しがあるかも！？次の部分は、特に気をつけて丁寧に磨きましょう。

歯と歯の間



歯と歯肉の間



奥歯のみぞ



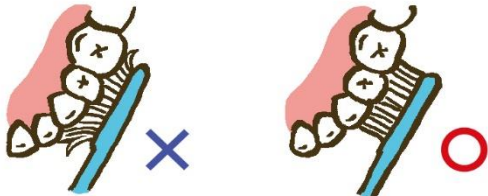
歯の裏側



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

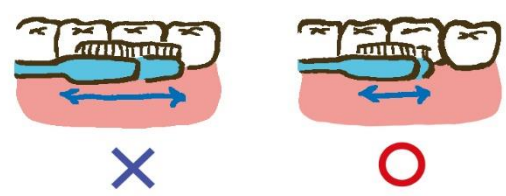
NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



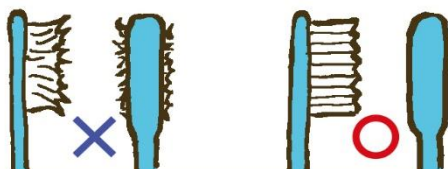
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→みがき残しが多くなるので、1～2本ずつ小さく動きに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

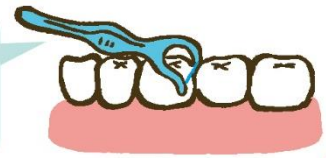
→歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出てきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には持ち手のあるタイプがおすすめ！





6月10日（水） 歯科検診♪

☆歯科検診のお知らせ☆

場所：1、2年棟1階 カウンセリングルーム・相談室

時間：9：00～12：15（終了予定）

順番：3年→2年→1年

（1組→2組→3組）

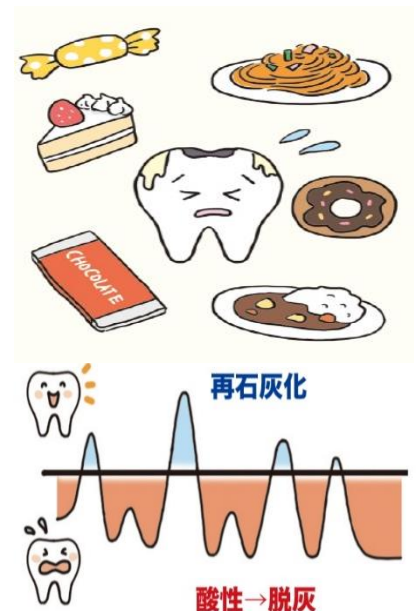
注意事項：検診の前までに、歯みがきをしておくこと。

制服の場合は名札をつけておくこと、体操服の場合はゼッケンをつけておくこと。

間食と歯の「危険な関係」！？

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどんなことが起るのでしょうか？

食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5 以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（「脱灰」といいます）。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（「再石灰化」といいます）。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化をうながす（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを意識して、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



みがいても取れないものって？ ～定期検診のススメ～

歯みがきをすると、口の中に残った食べ物のカスと歯垢（プラーク）を落とすことができます。でも歯みがきで落とせないものがあります。それは「歯石」です。歯石は歯垢が変化したもの。細菌がたくさん住んでいて、歯垢が増えやすくなり、歯周病という歯や歯肉の病気の原因になります。歯石を作らないためには、食後の歯みがきがとても大切です。とはいえ、歯みがきを続けていても、自己流になったり、手を抜いたりしがちです。そこで、半年に1回程度、歯科で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢や歯石がないか、歯と口のケアの方法もチェックしてもらえます。また歯石があった場合は取ってもらえます。乳歯から永久歯に、一度しか生え替わらない歯は『一生もの』です。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが大切です。

