

ほけんだよりの歯

おおつしりつ まのしょうがっこうほけんしつ 2019年 ねん
大津市立真野小学校保健室 2019年

みなさんは毎食後に歯みがきをしていますか？

今月には歯科検診でお医者さんに歯をチェックしてもらいます。

むし歯にならないように歯を「みがいている」から「みがけている」を目指しましょう。



むし歯ってどうやってできるの？

①

食べたり飲んだりすると
食べかすが歯につきます。
歯みがきしないで
ほうっておくと…？



②

食べかすの中の「糖」を求めて
むし歯菌たちが
集まってきました。
糖はとくに甘いものに
たくさん含まれています。
むし歯菌が増えて
歯にくっつくと、
歯垢（プラーク）という
菌のかたまりになります。



③

むし歯菌がたくさん増えて、
大量にできた酸が
歯を溶かし始めました。
最初は表面だけ。
この間に歯みがきで
歯垢を取れば
いいのですが…。



⑤

とうとう
穴が開いてしまいました。
これで
むし歯の完成です。



④

歯垢の中で、
むし歯菌が糖を使って
酸を作ります。
酸は硬い歯を溶かすほど
強力な力を
持っています。



むし歯をつくらないためには？～むし歯ゼロをめざそう！～

けさき 毛先の広がって
いない歯ブラシで
みがく

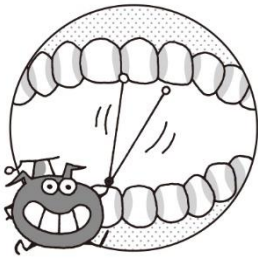
は けさき 歯に毛先をあてて
ほん 1本ずつ小さく
こま 細かく動かす
かいいじょう (20回以上)

えんぴつの
もちかた
持ち方で
ちから 力を入れすぎない

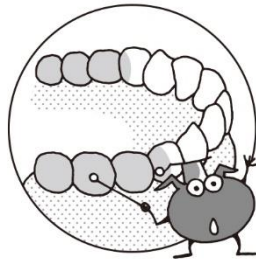
かがみ 鏡を見ながら
みがく

みがきのこしはどこが多い？

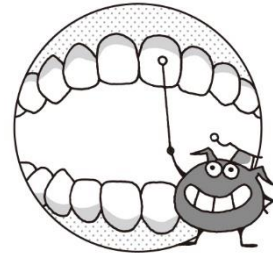
歯をみがいていても歯ブラシが歯にしっかり当たらなければ、食べかすは残ったままです。みがきのこしの多いところはむし歯になりやすいところなので、下の3つの場所はとくに気をつけながら、みがくことが大切です。



歯と歯のあいだ



おく歯と歯のみぞ



歯と歯ぐきのあいだ

歯の健康について考えてみよう！

実は毎日の歯みがきだけでは歯についた歯こう(プラーク)を十分に落としきれず、歯みがきだけでは約6割しかみがけていません。

そのため、デンタルフロスを使うことや定期的に歯医者さんへ行き、きれいにしてもらいましょう。歯医者さんへは「歯が痛くなったら行く」のではなく、「むし歯を予防するために行く」ということが大切です。



歯とは自分と一生一緒に過ごしていきます。歯があることで、食事をおいしく食べられるだけでなく、話したり、笑ったり、歌ったり、運動をするときに歯をくいしばったりすることができます。これからも毎日元気で過ごしていくためには、いつまでも歯が健康であることが大切です。

