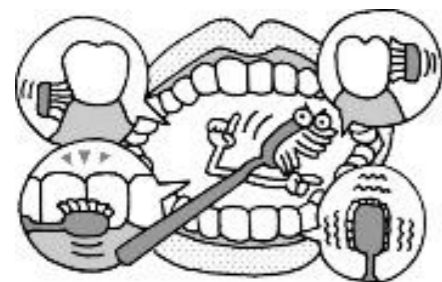


# ほけんだより 6月

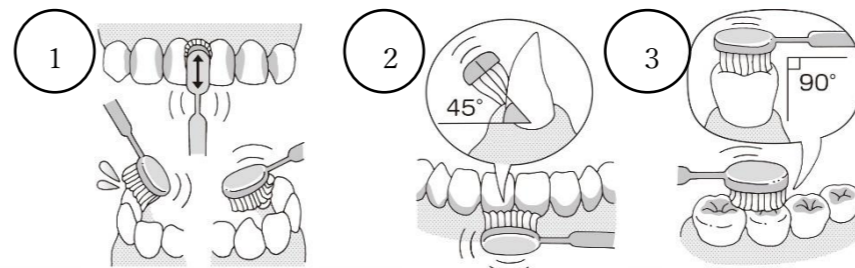
名古屋市立中央高等学校  
(昼間定時制) 保健室  
2023年6月

今年の歯科検診の結果はいかがでしたか？  
「CO」「GO」のうちなら、もとの健康な状態に戻る可能性があります。そのために大切なのが…**毎日の歯みがき**です。  
歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。



## 歯みがきのポイント

- 1. 毛先の当て方** 歯と歯の間、歯と歯肉の境目にきちんと当てる
- 2. 力加減** 150~200gくらいの軽い力でみがく
- 3. 動かし方** 小刻みに動かして1~2本ずつみがく

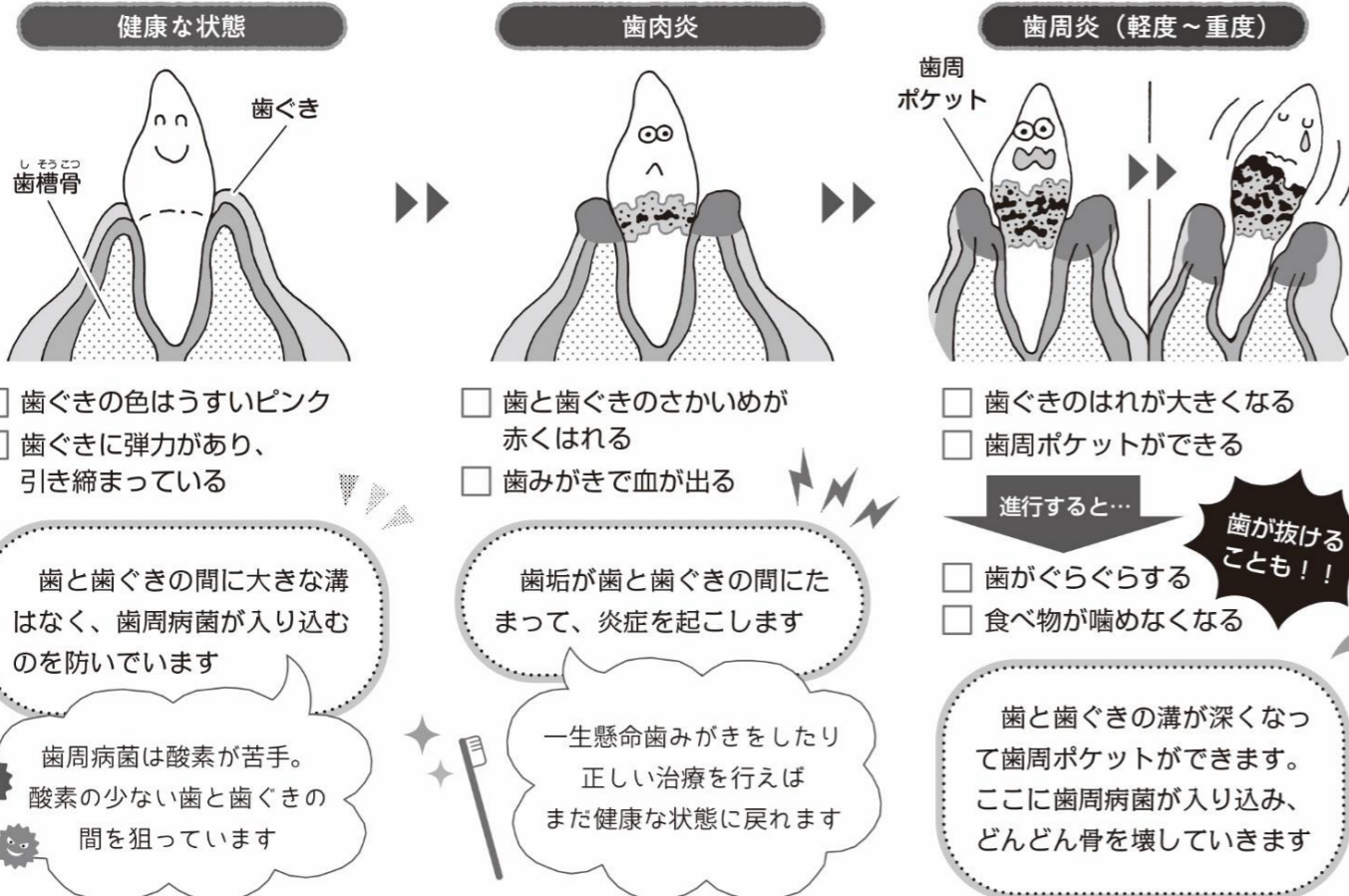


# STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

### 歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。



### セルフケアで STOP! 毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついねいに。

**ポイント** みがき残しが多いのはココ!

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかいめ
- 奥歯が噛み合うところ

### プロケアで STOP! 定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1~2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。

早めに見つければ治すこともできます

### 意外に重要! 歯ブラシのよしあし

歯みがきの効果を決めるポイントは、**みがくタイミング × みがき方 × 歯ブラシの質**。

意外に重要なのが「歯ブラシの質」。毛先が1割ほど広がると、歯みがきの効果は約2割下がると言われます。

歯ブラシを交換するサインは、後ろから見ると毛先がはみ出していること。目安は約1カ月です。「〇日は歯ブラシ交換の日」と決めると、忘れなくていいですね。

1カ月も経たないうちに毛先が大きく広がる人は力の入れすぎ。みがく力が強すぎると、歯ぐきが縮んで下がるため、むき出しになった根元がむし歯になるリスクが上がります。

歯ブラシの毛先が広がらないくらいの軽い力でみがきましょう。