

ほけんだより

西前田小 令和3年 歯のぴかぴか月間号

ろくがつ は げっかん 6月は、歯のぴかぴか月間です！

にしまえだしょう 西前田小では、6月を「歯のぴかぴか月間」として、歯についての色々な取り組みをしています。先日、歯科健診がありました。今年は、学校歯科医の先生から、「歯がきれいに見がけている子がいつもより少ない」と言われました。

しかけんしん けっか おお
歯科健診の結果、多かったのは、

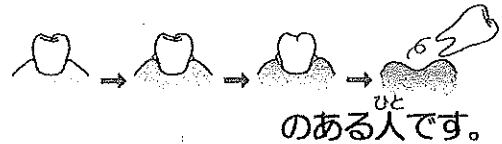
ば
むし歯



は
歯のよごれ



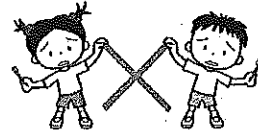
しにくえん
歯肉炎



のある人です。

このような結果があった人は、

- 朝と夜の歯みがきが毎日できていない。
- 朝も夜も歯みがきをしているが、きれいにみがけていない。みがく時間が短い。
- おやつやあまい飲み物をだらだら食べたり飲んだりする。



このどれかにあてはまる人が多いです。

歯は、1カ所20回みがかないと、よごれがきれいに落ちないそうです。

ぜひ、おうちでの歯みがきや食べ方・飲み方を見直してみてください。

よくかむことも、お口の健康には、とても大事です。

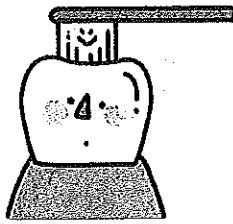
『よくかむ』と こんないいことがあるよ

- 食べ物がこまかくなり、だえき（つば）もたくさん出るので、消化がよくなる。
- かむ動作によって、脳のはたらきが活発になる。
- ゆっくり食べるので、おなかがいっぱいになる感じがして、食べすぎない。
- だえき（つば）がよく出て食べかすをあらいながすため、口の中がきれいになる。



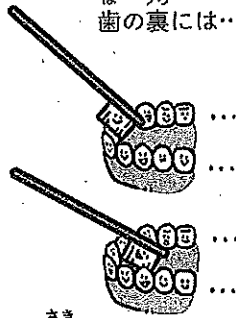
は ぶぶん
 ☆ 歯ブラシのさまざまな部分でみがこう ☆ ☆

あ ぶぶん
 かみ合わせの部分には…



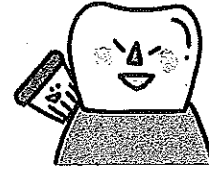
けさき ぜんたい
 毛先の全体をあてる！

は うら
 歯の裏には…



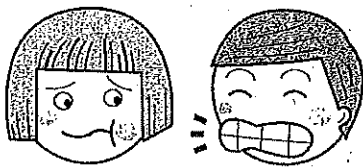
さき
 「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め
 歯と歯肉のさかい目には…



けさき
 毛先をななめにあてる！

#####



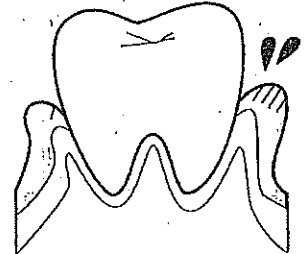
は とき ば いがい
 歯がよごれている時になりやすいのは、「むし歯」以外に

しにくえん
 「歯肉炎」があります。

は とき ち しにくえん
 歯をみがいた時に血がでるのは、「歯肉炎」のサインです。

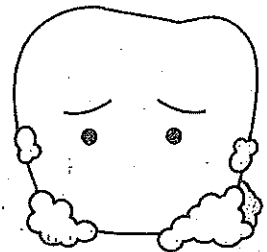
しにくえん
 ★歯肉炎って？★

は しにく えんしやう お あか しゅっけつ
 歯ぐき(歯肉)に炎症が起き、赤くはれてきたり、出血したりする病気です。はげしい痛みなどはありませんが、そのままなおさずにほうっておくと、もっと重い『歯周炎』になってしまいます。



よぼう
 ★どうすれば予防できる？★

しにくえん げんいん は し
 歯肉炎の原因は、歯にベタベタとくっつく歯こう(プラーク)。
 し なか さいきん ゆうがい びっしつ
 歯こうの中にはたくさんの細菌がいて、それらが有害な物質
 だ しにくえん お しにくえん よぼう
 を出すため、歯肉炎が起こります。つまり、歯肉炎の予防には、
 は し お たいせつ
 歯みがきで歯こうをすみずみまでみがき落とすことが大切です。



じぶん
 ★自分でなおせる！★

かる しにくえん は つづ じぶん
 軽い歯肉炎は、歯みがきを続ければ自分でなおすことができます。
 しにくえん は あか けんこう は
 歯肉炎になった歯ぐきは赤くてブヨブヨ、健康な歯ぐ
 きはピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中
 をよ〜く見て、ふだんからまめにチェックするといいですね。

