

歯の健康教室を実施しました



- 1 ねらい むし歯や歯周病の原因について理解し、予防するための歯の正しい磨き方を身に付ける
- 2 講師 長堂歯科医院 長堂 忍先生
- 3 期日 ○6月6日(木)1年4組、1年2組 ○6月13日(木)1年3組、1年1組 ※2、3年生は20日実施

◆授業を受けての感想(一部抜粋)◆

今日の講習で、むし歯と歯周病の菌は違う種類ということ、歯垢は細菌のかたまりで、むし歯は身近な人からうつる感染症だということがわかりました。

また、初めて染め出し液を使ってみると、歯の横の方や、歯と歯ぐきの境目に磨き残しが多いと気づくことができました。

これから、むし歯や歯周病などにかからないためにも、毎日の歯みがきを丁寧にしたり、糖分の取り過ぎに注意していきたいと思います。そして、早めに歯科医院へ行って検診を受けたいと思いました。

今までは、歯をみがく強さや歯みがき粉の量が大切だと思っていたけど、時間をかけて丁寧に磨くことが大切だとわかりました。また、糖分を取り過ぎないこと、口の中を乾燥させないこと、酸(炭酸)をあまり取り過ぎないようにすることがむし歯予防につながるということを知りました。

今回の授業で、自分の歯の汚れがたまる部分があったので、歯みがきをする時は、そこを中心に一本一本ていねいに磨いていきたいと思いました。

また、歯みがきをすることで感染症など体の病気にもかかりにくくなると知ったので、家族で歯みがきを頑張りたいと思いました。

歯の質、口の中の細菌、食べ物の3つの条件がそろったらむし歯になることがわかりました。また、歯は削らないと治らないということがわかったので、毎日の歯みがきの時間を改善して、5分くらいはしっかり磨きたいと思いました。

マスクをつけていると、口が開いてしまって、唾液が減少し、口腔内細菌が繁殖して、コロナやインフルエンザなどにかかりやすいことがわかりました。私はいつもマスクをつけているので気をつけたいです。

私は、「いつも歯を一本ずつ磨いているから歯垢はほぼないかな」と思っていたけど、染め出しを行ってみて、歯と歯のすき間や歯ぐきに近いところが赤くなっていて、「しっかり磨いているつもりでも歯垢が残っていたんだ」とびっくりしました。私はまだむし歯になった事がないので、大人になってもむし歯がなく、歯周病にもなっていない、健康な歯を保ちたいなと思いました。歯磨き頑張ります!!

『歯科検診結果のお知らせ』 配布済みです

むし歯や口腔状態が悪い人は、早めに専門医に診てもらい、治療や相談をしましょう。
治療が終わったら学校へ報告をお願いします。



鏡を見ながら歯磨きしてみよう！

1日に1回（夕食後がおすすめ）以上は、鏡をみながら、磨き残しが残らないか、チェックしながら、歯磨きしよう。磨いた後の、歯ブラシのお手入れもしっかりすること。水気が残っていると、雑菌（カビ）が繁殖しますよ。



歯ブラシ選び



小さめの歯ブラシを選ぼう

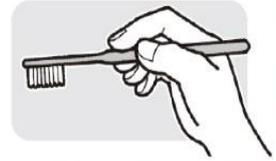
毛先が
ひろがって
替えましょ
う

歯みがき粉の つけ方



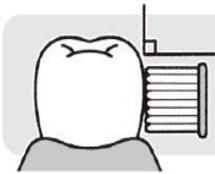
歯ブラシの2分の1
くらいでオケー

歯ブラシの 持ち方



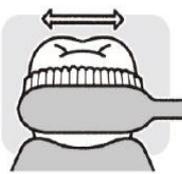
えんぴつを持つように
軽く

毛先の当て方



歯の面に
まっすぐあてます

動かし方



力を入れずに
こちょこちょと細かく

歯ブラシが
広がらない
くらいの
力がベスト

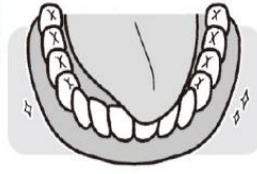
みがく時には



1本1本ていねいに

10
〜
20
回が
目安

みがき 終わったら



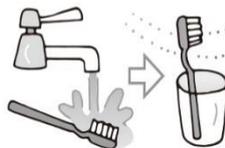
ツルツルになったか
舌で確かめよう

みがいた後の歯ブラシケア

1

10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2

しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

3

保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

