

ほけんだより 6月

保健室 / 年 月 日 発行

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。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」をつくるのが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。



歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしています。阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間たまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



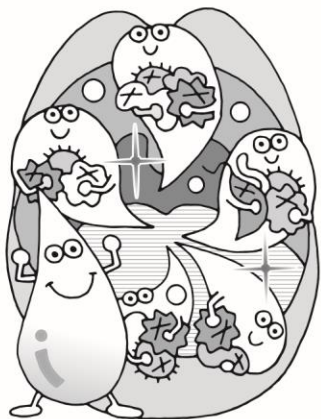
むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

細菌 vs だ液

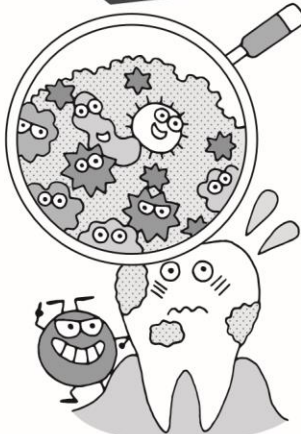


口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ



だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき

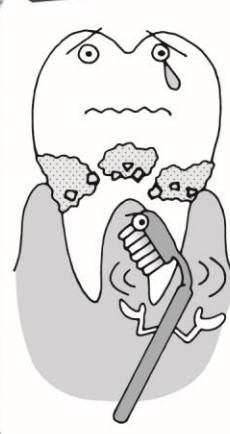


だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる



歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん



取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる



歯医者さんで取ってもらおう！

◆だ液はこんなにスゴイ！



- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

◆歯みがきのポイント！

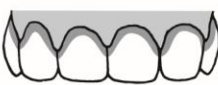
歯と歯の間



奥歯の溝



歯と歯ぐきの境目



歯が重なったところ



- 歯垢ができやすい場所を特に注意してみがこう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使おう

◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！



歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取りってもらいましょう