

2年生の修学旅行が無事に終わりました。5分前行動どころか早いときには15分前に集合していたのでびっくりしました。すごいですね。ただ、次に何をするのかよくわかっていない人もいたので、次にいつ、何をするのか先のことまで考えて行動できるようになったらいいですね。

11月8日は、「いい歯の日」です。

5月22日に「歯科検診」を実施しました。その結果です。この結果をもとに、学校歯科医の藤井秀世先生にお話をうかがいました。

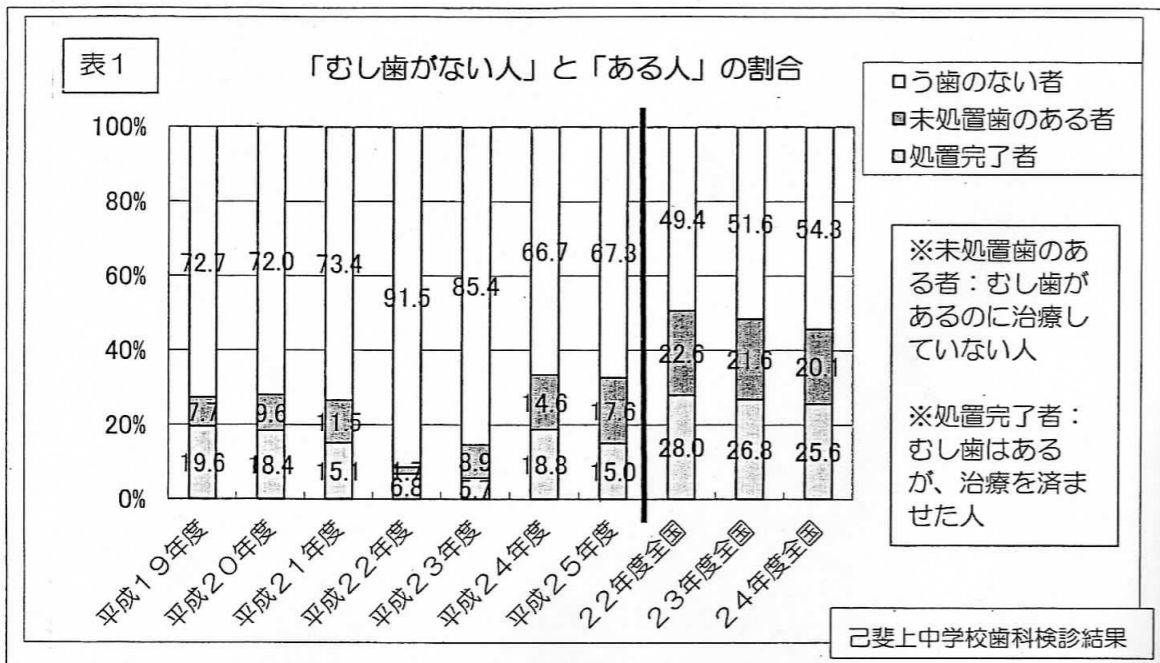


表1は、「むし歯のない人とある人の割合」についてです。昨年度から、むし歯がない人が減り、むし歯があって、しかも治療をしていない人が増えてきました。

また、表2は、「歯垢のある人」と「歯肉炎にかかっている人」の割合です。歯ぐきの状態がよくない人が増え、歯垢がついている人は、昨年度より多く、歯肉炎にかかっている人は過去7年間のうち最も多くなっています。

歯の健康を保つためには、きちんと歯みがきをすることや食べ物をしっかりかむことなどが大切です。

歯をきちんとみがいていますか。歯を毎日みがいている人は、日本人の96%といわれています。

しかし、みがいていることと、みがけていることは違うようです。みがく回数が少なく、みがき方も悪いために、みがき残した歯垢が原因で、歯肉炎、歯周病など歯ぐきの病気になり、中高年以降は、大切な自分の歯を2年に1本以上のペースで失っています。

子どものうちから、きちんとした歯みがきをマスターして、いつまでも自分の歯で食べることができるようにしてください。

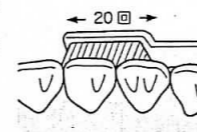
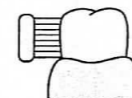


歯ブラシをこきざみに動かして、歯垢をかき出しましょう。

フッシングのポイント

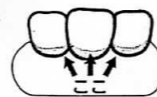
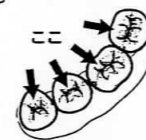
◆ブラッシングの3つの基本

- ①毛先を歯の表面にきちんと当ててみがく。
- ②軽い力でみがく。
- ③小刻みにみがく。



◆むし歯になりやすいところ

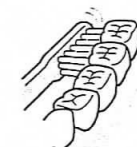
- ①奥歯のかみ合わせの溝
- ②歯と歯の間
- ③歯と歯ぐきの境目



歯垢のたまりやすいところとみがき方

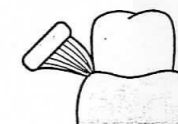
●歯と歯ぐきの境目

歯ブラシを寝かせ、下の端を歯ぐきと歯ぐきの境目に置き、毛先を直角に当てる。



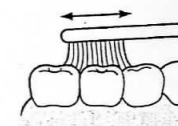
●奥歯の内側

毛先をななめ45度に当てる。



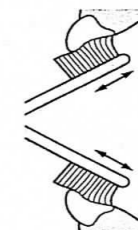
●奥歯のかみ合わせ

かみ合わせ面のくぼみに毛先を水平に当てる。



●前歯の裏側

歯ブラシを縦に当て、縦方向に動かす。



歯みがきセットを持参して、昼食後も、歯みがきをしましょう。

表2 「歯垢」と「歯肉炎」がある人の割合

