

ほけんだより 7月



令和6年7月2日
青木小学校



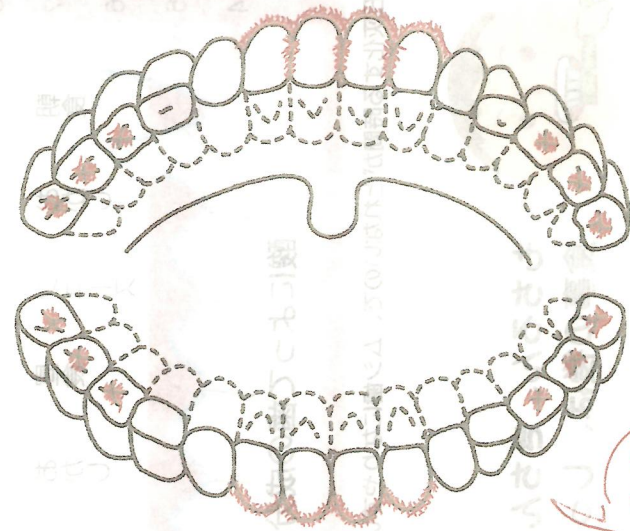
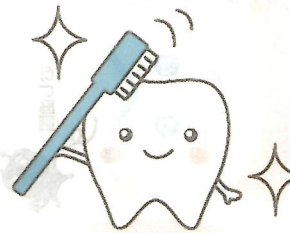
うらはは、15年生の歯科指導で
歯科衛生士さんにいただいた資料です。
ご覧ください。

みがき残しが多いのは ○○でした！

はみがきカードの提出、ありがとうございました。実際に染め出してみると、みがき残しが目で見てわかりますね。みがき残しがある場所は、むし歯や歯肉炎になりやすい場所です。「こんな苦手な場所があるんだ」と感想を書いてくれた人がいましたが、みがきにくい場所に気付くのはとても大切なことだと思います。普段のはみがきの中で意識してみがくようにしましょう。きれいにみがけているな、という人は、これからも続けていきましょう。

みがき残しが多かった場所は、全学年で「奥歯のみぞ」「歯肉とのさかいめ」でした。そのほかにも、低学年では「前歯が意外とみがけていない」、
高学年では「前歯の横の系切り歯(犬歯)がみがけていない」という感想
が目につきました。

前歯や奥歯はみがきやすいので、自分ではしっかりみがいているように感じます。ですが、歯科健診の結果からも、奥歯がむし歯になりかけている人は多かったです。赤く染まった人は、「軽い力で歯ブラシを細かく動かしてみがく」ということを意識するといいかもかもしれません。



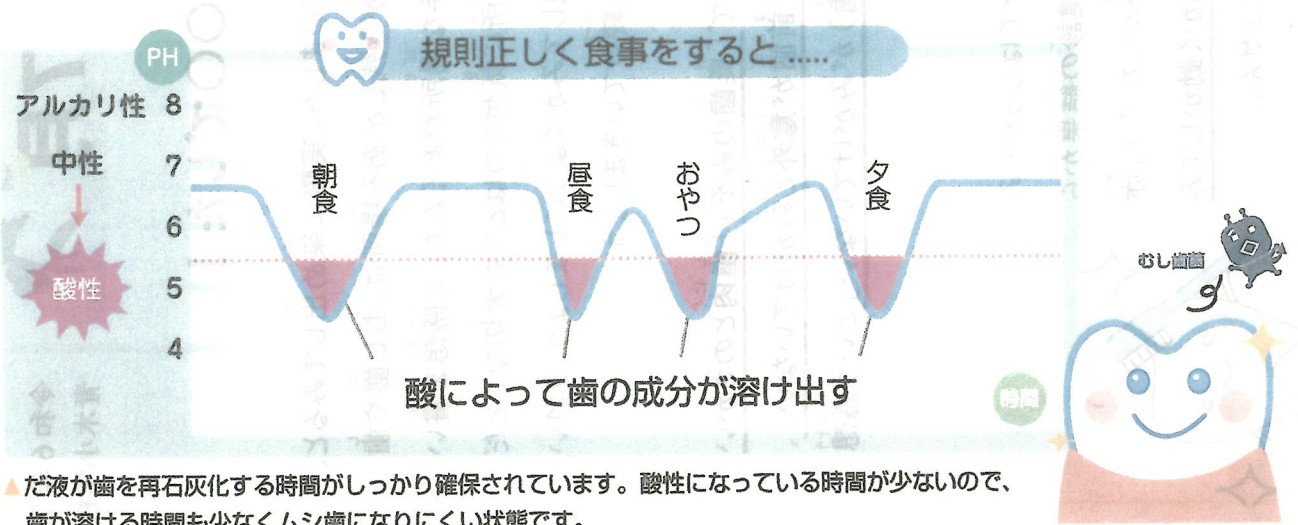
79%の人が
色をぬっていた
場所です。

「しっかりみがけていてうれしかった」、「去年よりもきれいになっていた」という感想もありました。6年生になると、「みがき方の工夫をしてみた」という感想もあり、当たり前かもしれませんが、歯みがきも年齢とともに上達するのだな、ということから感じました。まだまだ上手にできないうちは、仕上げみがきや時々みがき方をチェックするなど、おうちの方のお力添えをお願いします。これからもずっとお世話になる歯です。毎日の歯みがきで大切にしましょう。

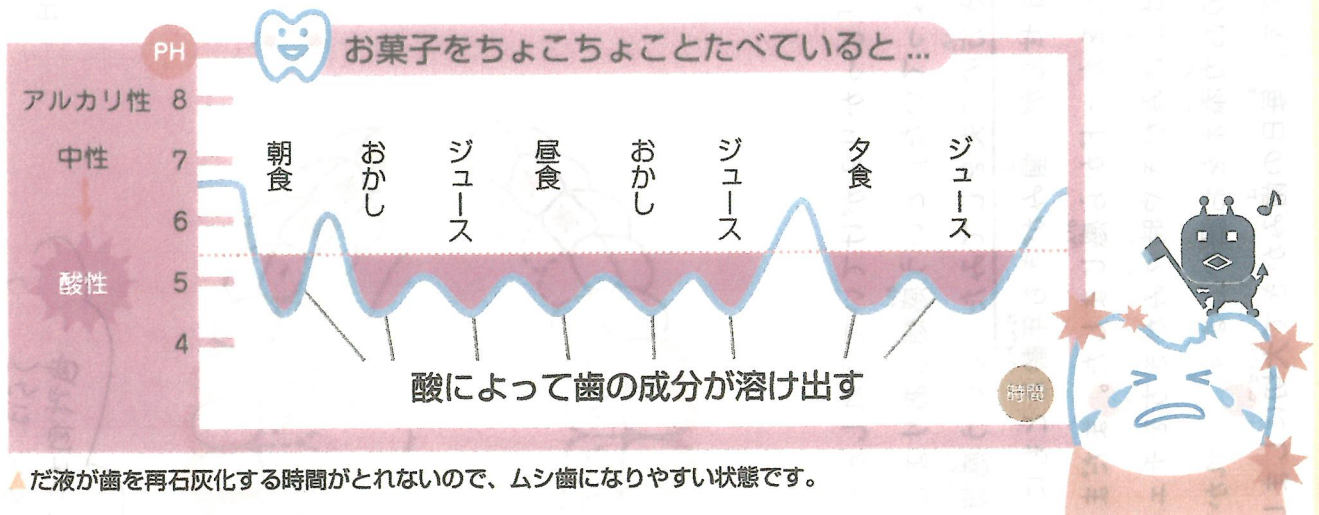
食事は規則正しく決まった時間に

食事やおやつをとるたびに、お口の中は数分で酸性になり、歯の表面のミネラル成分が溶かされはじめます(脱灰)。40分ほど時間がたつと、だ液の働きによりお口の中が中性に戻り、溶かされた歯の成分がもとに戻されます(再石灰化)。

しかし、お菓子などをちょこちょこ食べていると、お口の中が常に酸性になり、ムシ歯になりやすくなります。間食はできるだけ控えて、歯が再石灰化する時間を確保しましょう。



▲だ液が歯を再石灰化する時間がしっかり確保されています。酸性になっている時間が少ないので、歯が溶ける時間も少なくムシ歯になりにくい状態です。



▲だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、ムシ歯になりやすい状態です。



もちろん、きちんとした歯みがきも大切です。
食事の後は、しっかり歯を磨きましょう！