

保健だより Health

金沢市立長町中学校 保健室

R6年6月



歯と口の健康週間が始まります

5月15、16日に歯科検診がありました。今年度は全員に白い用紙で配付していますが「受診のおすすめ」に○がついた人は、早めに受診してください。例年習い事や塾で受診を後回しにする人が多いですが、歯が悪いと勉強やスポーツの成績にも悪影響が出たり治療が長引いたりといったリスクもあります。自分の身体は自分で守り管理できる人になりましょう。



【歯ブラシのメンテナンスも忘れずに】

毎日使っている歯ブラシ、いつ交換したか言えますか？毎日使っていくとブラシが痛み、汚れを上手くかきだせなくなります。目安の頻度は1ヶ月程度で取り替えるようにとされています。また、どんな大きさの歯ブラシを使っていますか？大きすぎるブラシではすみずみまで磨けません。お家の人に任せきりにするのではなく、今後は自分の歯ブラシにも興味を持ってほしいです。



【こまめに歯科医に行く習慣を】

歯科検診で“かみ合わせ”にチェックがついた人もいるでしょう。まだ永久歯が生えそろっていない、あるいは生え替わったばかりの今の時期に歯並びの相談をしておくことは大切です。

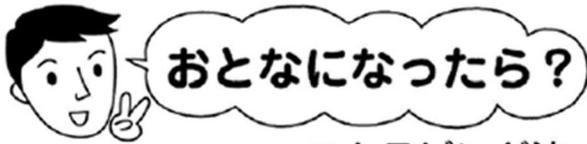


“虫歯”に意識が行きがちですが、中学生にわりと多いのが“歯周病・歯肉炎”です。歯の根元が炎症を起こしていると、口の中全体から全身へのリスクが広がります。

何はともあれ、「歯科医に相談」と言われた場合は一度受診を。今すぐに治療の必要が無くても、定期的にかかりつけ医に見せて相談しておくことが大切です。歯科医では、3~4ヶ月毎のメンテナンスを推奨しています。

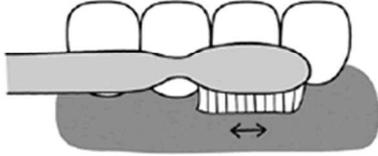


春には学校検診、秋にはかかりつけ医でと、歯科検診を習慣にしましょうね。

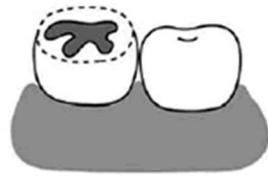
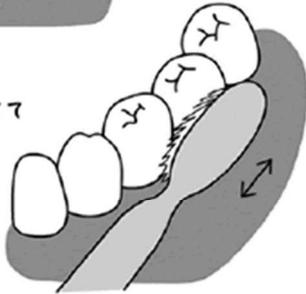


おとなになったら？

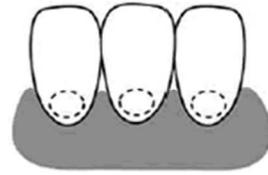
スクラビング法
+
歯周病を防ぐ バス法



歯に対して45度に当てて

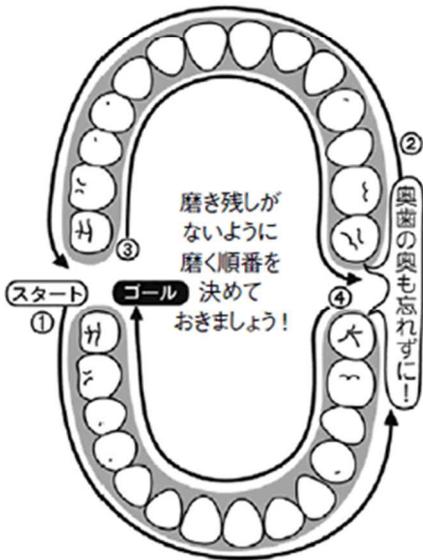


冠や詰め物と周囲の歯には、使い続けるあいだに境目や段差ができれば、歯垢が溜まりやすくなります。歯ブラシの毛先でケアしましょう。



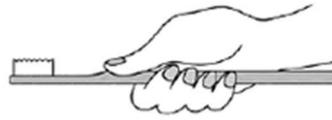
歯と歯ぐきの境目や歯間を効果的に磨く方法です。この方法は、大人になると急増する歯周病を予防します。歯ブラシの毛先を歯ぐきの歯間に差し込むようにして細かく動かします。歯ぐきがマッサージされて気持ちよいく感じられる位の強さで。痛いときは軟らかめの歯ブラシで丁寧に時間をかけてみがいでください。

歯周病の影響で歯の根元の露出している象牙質は、軟らかくデリケートです。むし歯になりやすく汚れも溜まりやすいので、軟らかい歯ブラシでやさしく丁寧にみがきましょう。



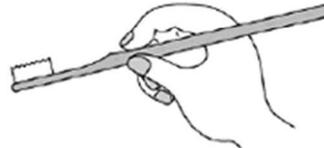
■正しいにぎり方・みがき方

×



ハードグリップ
力のコントロールがむずかしいのでおすすめできません

○



ペングリップ
えんぴつ持ち。こちらがおすすめです

80歳で20本の歯を残せるよう
今のうちからコツコツと！



半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。

