

すこやか 保健だより No.3

令和6年5月30日

上尾市立上平北小学校 保健室

5月23日に、歯科健診を行いました。学校全体では、歯ブラシが不十分な人(歯垢が残っている人)が107人、むし歯は93本ありました。学校歯科医の先生から、アドバイスをいただきましたので、どこに注意してみがけば良いのか参考にしてください。

1、2年生では、むし歯の人が少なく、よくみがけていました。また、六歳臼歯(第一大臼歯)が生えてくる時期でもあるので、奥歯までしっかりと歯みがきをしましょう。学校では給食の後に、歯みがきタイムがありますが、家でも朝と夜にかかさず歯みがきをするようにしましょう。



3、4年生では、乳歯から永久歯へと生え変わる本数が多くなるため、丁寧にみがくようにしましょう。永久歯が生え途中の部分は、特にみがきにくくなっています。また、奥歯のみがき残しが多く見られたので、意識してみがきましょう。

5、6年生では、むし歯の本数が少なく、永久歯への生え変わりも順調な人が多く見られました。きれいな状態の人が多かったのですが、歯ぐきに近いところでみがき残しが見られたので、歯をみがいた後に、鏡を見て確認してみましょう。丁寧な歯みがきできれいな歯と歯ぐきをみせられるようにしましょう。



全体的に、丁寧に歯みがきができている人が多く、とてもよかったです。しかし、あと少しの努力で完ペキ！という人がたくさんいるので、これからもよい歯みがきを続けていきましょう。

6月4日～10日は



そして、6月4日～10日は『歯と口の健康週間』になっています。いつもより、歯みがきを丁寧にするのを心がけ、歯と口をより健康にたもてるようにしましょう。

★保護者の皆様、健康診断の御協力ありがとうございました。全ての健康診断を終えることができました。受診が必要なお子さんには各お知らせをお渡ししています。早めの受診をお願いします。



歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因
因は、歯にくっついた
白くてネバネバした歯
垢（細菌のかたまり）。

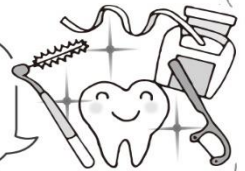


予防の基本は毎日の歯みがきですね。
でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約
6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢
がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛
先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス
が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入
れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が
広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を
落とせるとわれています。

歯みがきにデンタルフロス
や歯間ブラシをプラスして
みましょう



むし歯になりやすい人 っているの？

歯並びが悪かったり、歯の質が弱かったりして、元々むし歯になりやすい人はいます。
でも生活が原因で、むし歯になりやすい人もいます。そんな人たちには共通点があります。

むし歯に
なりやすい人
の特徴

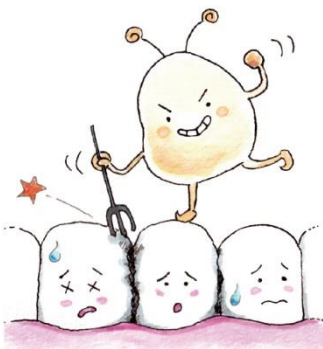
- ・歯みがきをしていない、十分ではない
- ・甘いものばかり食べたり飲んだりしている
- ・よく噛まずに食べている
- ★よく噛めばむし歯菌を倒す唾液が
たくさん出ます。
- ・口呼吸がクセになっている
- ★口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。
気づいたらあと10回噛む、
口を閉じるなど、少し
意識して過ごしましょう。

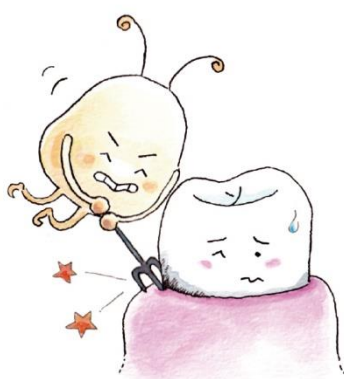


『むし歯になりやすいところってどこ？』

歯みがきは、しっかりとしたみがき方でなければ十分によごれを落とすことができません。
歯みがきをする時は、歯の間や奥歯などみがきにくい部分を意識してみがくようにしましょう。



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



歯並びが
でこぼこしている場所

歯みがきのやり方をマスターして、健康な歯を手に入れよう！！

