

歯みがきで健康な歯を



R5.11
道後中学校保健委員会

保健委員会だより



3年生保健委員会が調べました。 ☆フラッシングについて☆



給食後の歯みがきの習慣化に向けて、保健委員会の3年生が、「ブラッシング」について調べました。毎日続けると歯みがきの腕前も確実にアップします。歯は毎日欠かさず使う大切なもの。自分の歯みがきで勝負です。歯と口の健康は全身の健康に影響します。しっかりと歯と口の健康を守っていきましょう。

ブラッシングとは、歯垢（細菌のかたまり）を除去することです。歯ブラシや、デンタルフロスなどを使って口の中にたまった食べかすや歯垢を取り除くことで、細菌の繁殖を抑えます。そしてむし歯、歯石、歯周病の予防ができます。

① 歯ブラシの選び方



毛先はまっすぐ

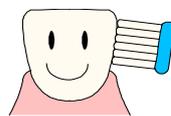
子ども用
歯ブラシで
もOK。



毛先が広がってない

毛先が広がったら交換しよう。

② 歯ブラシの当て方

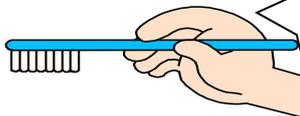


毛先をぴったり歯と歯肉にあてる



毛先が曲がらない程度の力

③ 歯ブラシの持ち方



鉛筆持ちで軽くつまむように

力が入りすぎない持ち方のため、歯肉を傷つけにくい。

④ 歯ブラシの動かし方



小刻みに早く動かす。
1〜2本ずつみがく。



3年生保健委員会からのメッセージ

「一人一人の歯みがきへの意識を

高めていこう！！」



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こまごまに動かすのがポイントだよ

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

歯肉炎のサインは？



歯をみがいた時の歯肉からの出血

出血しても大丈夫！

歯と歯肉の境い目に歯ブラシをぴったり当てて、マッサージするように軽い力で優しくみがいてね。

大丈夫！歯肉炎は歯みがきで治る！！

① 歯肉炎の原因となる「歯垢」が落とせる。

② 歯肉のマッサージ効果により歯肉炎が治る。

