

ほけんだより 歯っぴー号

H28.1 1.2 (水) 丹波小学校 保健室

11月11日(金)に保健集会があります!

11月11日の保健集会は、歯科衛生士さんによる歯みがき指導を実施します。持ち物がありますので、ご家庭での準備をお願いします。

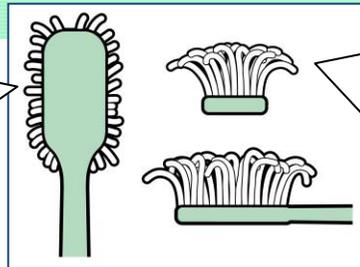


持ち物



- 汚れてもいいタオル
- 学校で使用している歯ブラシ
(毛先が広がっている歯ブラシは新しい歯ブラシに交換しましょう)

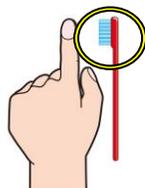
歯ブラシを後ろから見るよ。
毛先がはみ出して見えるようになったら、取りかえのサイン!



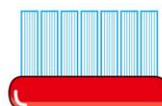
1日3回みがく人は、1ヶ月経ったら歯ブラシの取りかえ時です!
毛先が広がってしまうと、歯垢や食べカスをはじき出す効果が60%まで落ちてしまいます。

自分に合った歯ブラシを選ぼう!

- 毛のかたさ**: 歯や歯ぐきが健康な人は、歯垢や食べカスをはじき出す毛の反発力が適度にある「ふつう」がおすすめです。
- 毛先**: 毛の長さを「平ら」にそろえたタイプは、歯の面をみがきあげるのに適しており、多くの方に使いやすいものです。
- ヘッドの大きさ**: ヘッドが大きいと奥歯に届きにくいです。ヘッドの横が親指の幅か、



← 人差し指の第一関節までの長さをしている小さいヘッドがおすすめです。



平ら

歯垢(しこう)ってなあに?

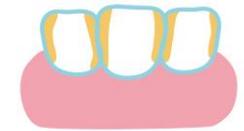
Question 問題

歯垢はしっかりうがいすれば落とすことができる。○か×か



Answer 答え

歯垢は歯の表面に強くこびりついているのでうがいで落とすことはできません。歯垢を落とすためには、ていねいな歯みがきが大切です。答えは、×です。



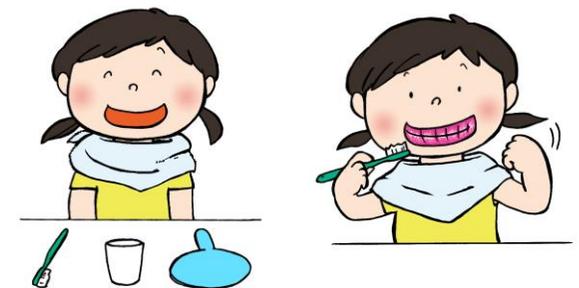
答えられたかな?では歯垢について知ろう!

歯垢はプラークとも言い、歯の表面につくよごれで、食べかすではなく細菌のかたまりです。つまようじでほんの少しすくったくらい(1mg)の歯垢には細菌が2~3億もいて、この歯垢中の細菌がむし歯や歯周病の原因にもなります。



歯垢は歯と同じ白い色をしているので、目では見付けにくいです。

歯の染め出しをしてみると歯垢のついているところがよく分かります。
(保健集会で行う予定です。)



歯垢は水にとけない性質を持っています。しかも歯の表面に強くくっついているので、うがいで取りのぞくことができません。歯ブラシを使って歯みがきすることが大切です。