



は けんこう  
≡ 歯 の 健康 ≡

小学部の歯科検診では・・・

ちりょうしていない（なおしていない）むし歯がある人・・・3人

むし歯になりそうな歯がある人・・・31人（小学部のだいたい半分の人数）

歯こうや歯肉炎のある人・・・23人（3人に1人くらいの割合）

そのうち、受診が必要な人・・・3人

という結果でした。

（医者にみてもらうこと）

むし歯になりそうな歯（要観察歯（C0））とは・・・

おく歯のかみ合わせのみぞが茶色くなったり、歯の表面が白くにごったりしています。

食事のしかたがよくなかったり、歯みがきがじょうずにできてなかったりすると、むし歯になってしまいます。

歯こうとは・・・

ばいきんのかたまりです。、1gあたり1000億個以上のばいきんがつまっているといわれています。ほおっておくと、ばいきんが作る酸というものが歯の表面をとかして、むし歯になってしまうことがあります。

歯肉炎とは・・・

歯こうの中にいるばいきんで、歯ぐきのはれたり歯ぐきから血が出たりする状態です。

歯肉炎の状態がどんどん悪くなると、歯槽膿漏という病気になり、ひどい場合は歯が支えられなくなり、歯が抜け落ちてしまうことがあります。

軽いうちは、歯みがきを適切にすれば治せますが、『歯科受診のお勧め』を受け取った人は、歯みがきでは治りにくい状態になっています。歯医者さんへ行きましょう。

歯ぐきのはれが軽い場合は、きちんと歯をみがけばなおすことができます。歯科検診の後、『歯科受診のお勧め』を受け取った人は、歯みがきではなおりにくくなっています。歯医者へ行きましょう。



歯みがきのしかた・・・1本ずつていねいに

気をつけてみがくところ

奥歯のみぞ

歯と歯ぐきの  
さかい目

歯の裏側

歯と歯の間

歯ブラシを縦にして、  
上下に動かしてみがく

鏡を見て、歯ブラシが歯にきちんとあたっているか、確かめながらみがきましょう。



食べかたについて

○あまいもの、ごはん、パンなどを食べる回数が多くならないようにしましょう。

あまいもの、ごはん、パンなどを食べる回数が多いと、むし歯きんが歯の表面の成分をとかす時間が長くなります →むし歯になってしまいます

○よくかんで食べるようにしましょう。

よくかむと、つばがたくさん出ます

→つばは、とけ出した成分を歯の表面にもどします →健康な歯にもどせます

