

みんなげんき

大宮第一小

平成22年6月7日

歯のせいせい週間 6月4日(金)~10日(木)

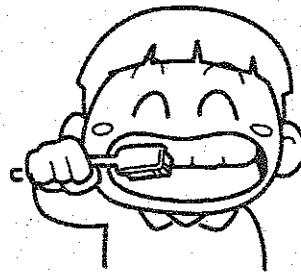
大宮第一小学校では、6月4日から10日までを、歯の衛生週間とします。

“自分の歯や口の中の状態を知り、歯を大切にすることをねらいに、次のことを取り組みます。”

【取り組み内容】

1. 歯についての学習をします

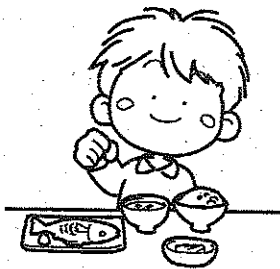
- “歯の健康を守るために、どうしなければならないのか”、“よくかんで食べることの大切さ”を学習します。



2. 給食後の歯みがきをしっかりとします

- 給食後の歯みがきタイムに音楽を流します。
- 歯ブラシチェックをします。

歯ブラシをきちんと持ってきて、歯みがきができているか、保健委員が調べにいきます。しっかり歯みがきをしましょう。



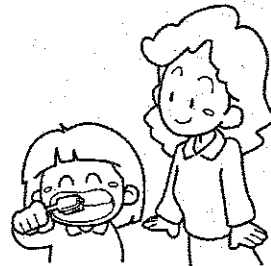
3. よくかんで食べます

- あごの筋肉をきたえるために、しっかりよくかんで食べます。給食献立に、かみごたえのあるメニューを入れてもらいました。

いつもより、よくかんで食べることを意識しましょう。

4. 歯のよごれ検査をします

- 口の中のようすや歯のよごれ具合を知り、自分の歯にあった歯みがきのしかたを考えましょう。



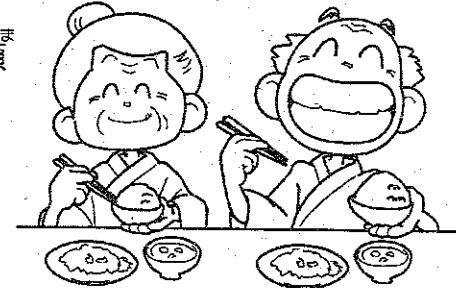
<8020運動> 知っていますか？

「80歳で20本」をめざそう！

少なくとも20本の歯があれば、たいていの食べものをかんで、おいしく食べられるといわれています。また、自分の歯でしっかりかめる間は、も体も健康に過ごせるという

データもあります。

日本人は80歳まで生きる人がたくさんいます。そこで、いつまでも健康で過ごすために「80歳で20本」が目標になったのです。



80歳というとずっとさきのことですが、今みなさんの口の中はどうなっていますか？

中学年から高学年になると、ほとんどがおとなの歯になります。おとなの歯がはえそろうと全部で28本。もう生え変わらないおとなの歯がむし歯だったり、なおさずにほうっておいたらどうなるでしょう。80歳で20本はむずかしいかもしれせんね。また、歯肉の状態が悪いと健康な歯を保つことがむずかしくなります。

一生使う歯をたいせつにしましょう！

むし歯・歯周病の予防



食べたらみがく



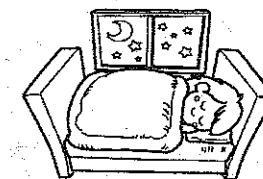
だらだら食べをしない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスのとれた食事をとる



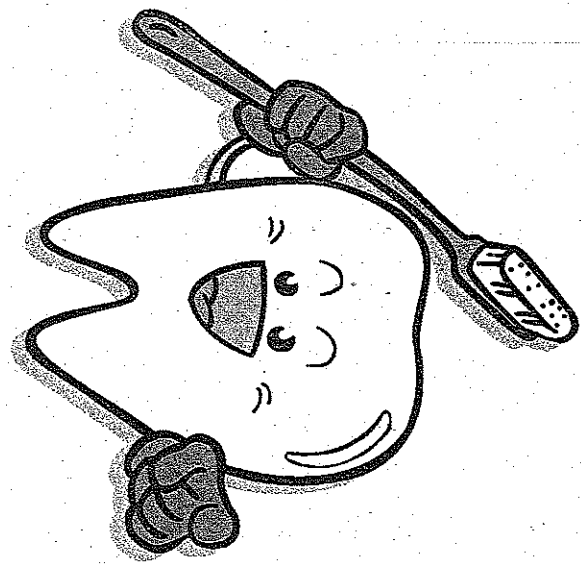
規則正しい生活



自分にあった正しいブラッシングの実行



定期的なチェック



正しい知識と歯みがきで

歯と歯肉を守るラ!

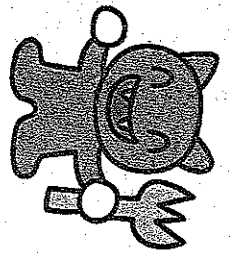
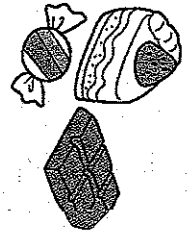
むし歯と歯肉炎を予防するために

乳歯から永久歯への生え変わりは、口の中に乳歯と永久歯が混じり合って生えるため、汚れやすくみがきにくいので、ていねいに歯みがきをしなければなりません。特に、生えたての永久歯は酸に弱くむし歯になりやすいため、生えてから石灰化が完成する(酸が強くなる)までの約2年間は注意が必要です。また、最近では歯肉炎になっている児童が増えてきています。重度になると歯周炎(歯そう膿漏)にすすむことがありますので、正しいブラッシングで予防・治療させましょう。

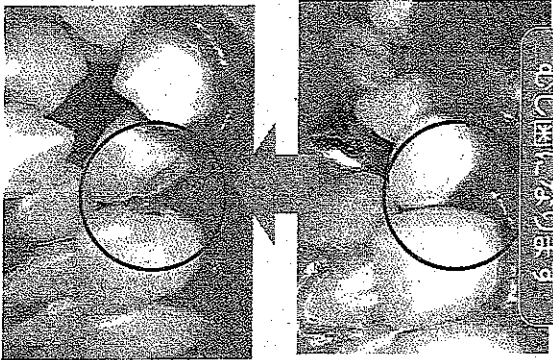
歯の基礎知識

むし歯とは...

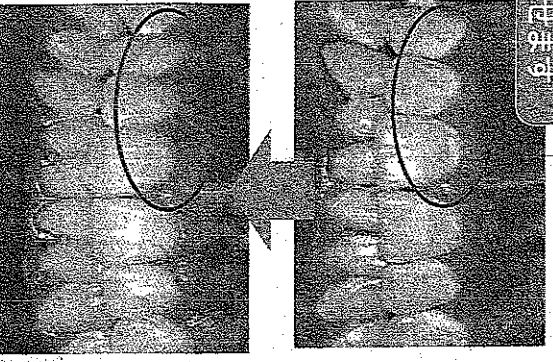
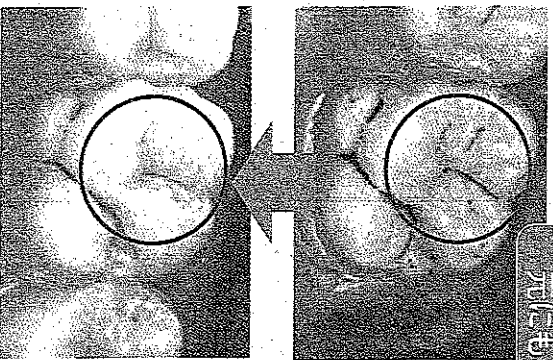
歯垢(プラーク)中の細菌が作り出す酸が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。これをむし歯といいます。でも、まだ穴が空いていない状態(CO)ならば、ていねいなブラッシングやフッ化物の利用で元にもどすことができます。



歯みがきをしないとむし歯になります



歯みがきをすると元にもどせます



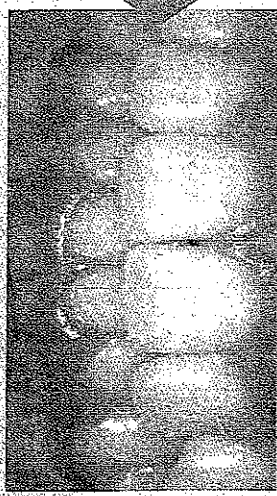
歯肉炎とは...

歯垢(プラーク)中の細菌が作り出す有害物質が歯肉を赤くはれさせ、出血しやすくなります。歯肉だけが侵されるのが歯肉炎です。さらにすすんで歯を支える骨まで侵されるのが歯周炎(歯そう膿漏)です。歯肉炎の状態ならば、丁寧なブラッシングで予防・治療できます。

しっかりと歯みがきをするとうつ健康な状態にもどります



歯肉炎(しにくえん)



健康(けんこう)な歯肉(しにく)

愛知県歯科医師会資料より

① 規則正しい食生活

砂糖を含んだ甘いお菓子や飲み物をひかえ、おやつを食べる時は時間を決めて食べましょう。食べたあとは、歯をみがくか、水やお茶で口をゆすぎましょう。

② 正しい歯みがき

毎食後ていねいに歯をみがくことで、むし歯も歯肉炎も両方とも防ぐことができます。京都府では、京都方式を指導しています。順序どおりにていねいにみがけば、みがき残しを防げます。

むし歯・歯肉炎を防ぐには...