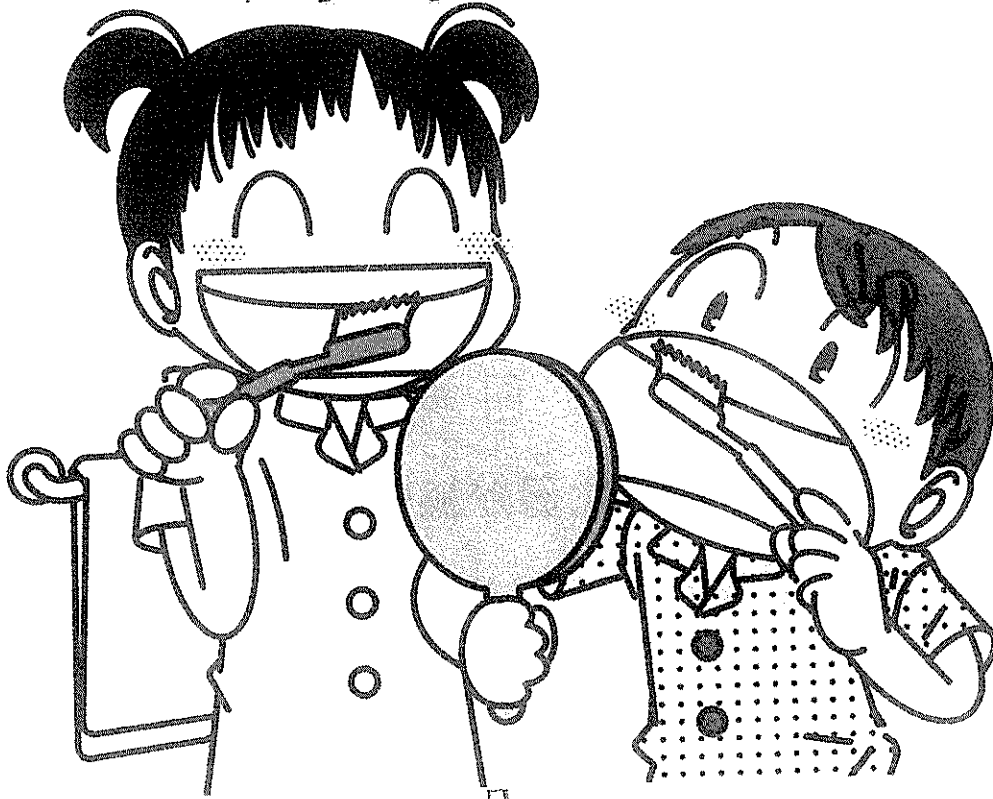


平成22年6月1日
精華町立精華台小学校

食べたあと、歯をみがいていますか？



歯のケア
みがいた後に3つのチェック

1 ★見て★ 歯に汚れが残っていませんか？	2 ★さわって★ ザラザラ・ヌル・ヌル・していませんか？	3 ★感じて★ スツキリ感がありますか？
---------------------------------	--	--------------------------------

食べたあと、歯をみがこう！

年 組 名前

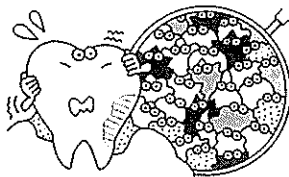


食べた後、歯をみがいた白を書いて、色をぬりましょう。1週間続けられたら、ピカピカの歯で保健室に持ってきてください。

衝撃の真実

あなたの口の中は、
こうなっている!!

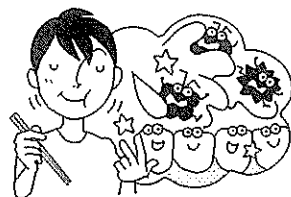
歯垢 1mgあたり
1億個の細菌が!!



歯垢は細菌のかたまりで、歯垢 1mgには、なんと1億個もの細菌が含まれています。この途方もない数の細菌が出す毒素が歯周病を引き起こすのです。

正しいブラッシングを毎日続けることで、歯垢は減らせます。

唾液が口の中を
キレイにする!?



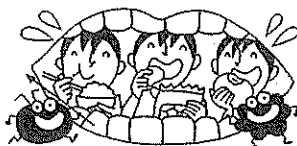
唾液に含まれる成分には、口の中の保護や洗浄、殺菌・抗菌、pHバランスを整えてむし歯を防ぐ作用があります。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、口の中をキレイに保つことができるのです。

歯の痛みの原因は、
むし歯以外にもある!!



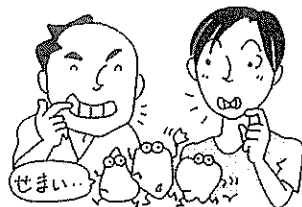
歯のかみ合わせが悪いときや歯周病が進行しているときにも、歯が痛いと感じることがあります。かみ合わせの調整や歯周病の治療をすると、痛みはおさまります。

食べる回数が多いほど、
むし歯になりやすい!!



食べ物が入ると、口の中は酸性になり、歯の表面からカルシウムやリン酸が溶け出します。ふつうは唾液の働きで元に戻りますが、食べる回数が多いと、酸性になっている時間が増えて、唾液の働きが追いつかず、むし歯になりやすいのです。

生える歯の本数が
減っている!?



現代人のあごは、だんだん細く小さくなっているため、歯の生えるスペースが減り、いちばん奥の親知らずが生えない人が増えていきます。それどころか、前歯や犬歯が生えてこない人もいます。

保護者の皆様へ

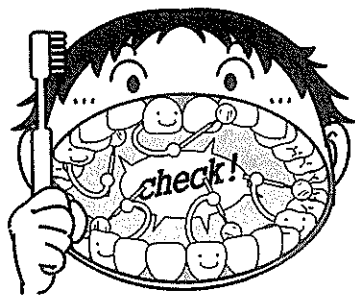
●参考：厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット情報提供 歯の健康」/「小学館の図鑑NEO・人間」小学館

CO(シーオー)＝むし歯になりかけの歯を、今回の歯科検診からより詳しくお知らせしています。



経過観察の歯・・・ご家庭で歯みがきや食生活に気をつけて経過を見ていただくCO歯
要受診の歯・・・歯科医院を受診する必要があるCO歯です。

その他、歯と口腔の状態をお知らせしますので、必要に応じてかかりつけの歯科医とご相談ください。



6月の予定

歯科検診

3日(木)	2年 4-3・4
8日(火)	3-1・2 5年
15日(火)	3-3・4 6年
22日(火)	欠席者フォロー

今年も学校歯科医の辰巳先生から歯ブラシをいただきました。食べた後、ていねいに歯をみがき、健康できれいな歯でいてくださいね。