

ほけんだより

平成29年6月12日
精華町立精華南中学校

学校歯科医の住岡先生と歯科衛生士さんによる

1年歯の健康教室を6月1日(木)に実施しました

事前に歯の染め出しを行い、歯の健康教室で歯みがきの仕方と歯間清掃用具のフロス(糸ようじ)の使い方を実習しました。その後、4日間家庭で「歯みがきがんばりチェック」と「振り返り」をしました。



振り返りから 一部抜粋

歯みがきがめんどくさくて、毎日歯みがきしていたけど、赤く染まった部分を意識してみがけていなかった。私は「歯をみがいているとみがけているは、ちがう」という言葉をそのとおりに思った。みがいていても歯がきれいになっていなかったら意味がないし、結局歯をみがいていないのと同じ状態だと思ったからだ。「歯をみがいているのとみがけているは、ちがう」という言葉を意識してこれから歯みがきをしたい。

今まで歯のみがき方などが間違っていたと思うので、これからは強くこすらず、やさしく、ていねいにみがいて、歯の病気の予防に心がけるようにしたい。



ザラザラした所があって、そこを特にていねいにみがいたら、ツルツルになったので、これからもザラザラな所があるか確かめて、あったらていねいに歯みがきをするように心がけたいです。

歯間ブラシもして、毎日歯がスッキリしていたら気持ちもスカッとしたので、一石二鳥だと思います。

全ての健康面が歯に関わっている事を知り、体調管理だけでなく歯の管理もとても大切だなと感じました。

歯みがきした後
舌でみがき残しを
チェックしてみよう!



一生、健康な自分の歯で美味しいものを食べることができるよう頑張りたい。

質問がありましたので、歯科医の住岡先生にお聞きしました。

Q. 歯みがき粉は、どのくらいつけたらいいのですか？

- A. 歯みがき粉をつけなくてもきれいに歯をみがくことができます。
歯みがき粉は、あくまで補助的なものと考えてください。
歯みがき粉をつけるなら、毛先のだいたい1/3程度にしてください。



Q. 歯みがき粉の種類でチューブ（ペースト）のものと液体のもの、どちらがいいのですか？

- A. どちらも成分などはあまり変わらないので、好みや目的によって使い分けてください。液体だと口の中の隅々までいきわたるので歯周病予防になるものもあります。

デンタルフロス（糸ようじ）や歯間フラシを使ってみよう

「デンタルフロス」使っていますか？

デンタルフロスは、1本の糸ではありません。歯と歯の間や、歯と歯ぐき（歯肉）の間にたまっている食べカスやプラーク（細菌のかたまり）をかきだしやすいように、約300本の細かいナイロンをあわせてつくられています。

デンタルフロスを使うと、目では見えない小さな細菌も落とすことができます。1日1回は、デンタルフロスを使って歯のそうじをするようにしましょう。



「デンタルフロス」の使い方

- ①約40cmにデンタルフロスを切り、左右の中指に2～3回しっかりと巻きましょう。
- ②デンタルフロスを細かく前後（左右）に動かしながら、歯と歯の間にゆっくりと入れていきます。無理におしこむと、歯ぐきが傷つくので注意しましょう。
- ③歯と歯の間にスッと入ったら、上下に2～3回やさしくこすり、食べカスやプラーク（白いネバネバ）をとりましょう。

