

ほけんだより

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2022年11月第2号 (Vol.15)

歯みがきをきちんとしましょう!

日頃から歯みがきをきちんとしていないと、むし歯になって痛い思いをしたり、歯周病になってしまいます。歯みがきをすることで予防しましょう。

歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの正しいポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ 歯ブラシを大きく動かしていませんか? 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



はね 歯ブラシの毛先が開いていませんか? 裏から見てハネが気になったら、交換を。



はらい 水気が残ったままになっていませんか? しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



歯垢(プラーク)は生きた細菌のかたまりで、むし歯・歯周病などの原因となります。乳白色で歯と同じような色をしており、舌で触るとザラザラした感触があれば、それは歯垢(プラーク)です。

歯垢(プラーク)は、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。

歯磨きの目的は、この歯垢(プラーク)を取り除いてむし歯や歯周病などにならないようにすることです。

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

「歯と歯の間」、「歯と歯ぐき(歯肉)の境目」「かみ合わせの面」などは、歯垢(プラーク)が付きやすいところです。ハブラシの毛先を届かせるように意識して歯磨きしましょう。また、歯垢(プラーク)が残らない様に、歯磨きで気を付ける歯や順番を決めておく事もポイントです。

このポイントを覚えてしっかり磨きましょう。

いい歯にしよう! 歯みがきミニ Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく

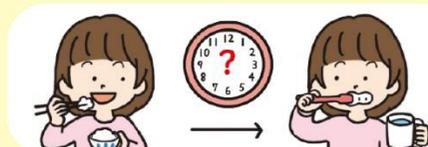


Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みかくタイミングは…?

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かい歯肉炎は歯みがきで…?

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

今月は11月8日「いい歯の日」にちなみ、情報システム科3年生の保健委員さんが作成してくれました。次は機械科の3年生が担当です。お楽しみに。