

歯と口の健康週間(6/4~6/10)

「いつまでも 続くけんこう 歯の力」

< 歯科健診結果より > 松中生の口の中は？

- ① 歯垢や歯肉、歯並びなどに問題があり注意が必要な生徒・・・37人(43%)
 - ② 歯垢や歯肉、歯並びなどに問題があり専門医受診が必要な生徒・・・5人(5.8%)
 - ③ C(治療を要するむし歯)がある生徒・・・26人(30.2%) ☆合計で74本！
 - ④ 要注意乳歯(抜歯が必要と思われる乳歯)がある生徒・・・5人(5.8%) ☆合計で12本
 - ⑤ 松野中生徒のDMF歯数(一人あたりの永久歯のむし歯数、治療した歯も含む)・・・0.87本
- * ①については、正しい歯みがきで改善することができます！
 - * ②~④については、歯科医を受診し、指導を受けましょう。
 - * むし歯は放っておいても治りません。また、残っている乳歯が、生えようとしている永久歯に悪い影響を与えていることもあります。早めに歯科医へ！
 - * 現在全ての歯が健康(要注意乳歯、COを含む)な生徒・・・57人(66.3%)
皆さんはどこに当てはまりますか？ 健康な歯は一生の宝です。大切に！

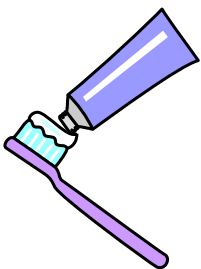
< よくかんで食べましょう！ >

皆さんは、よくかんで食べていますか？時間がなくて急いで食事をとっているという人も少なくないと思いますが、**よくかんで食べる**といいことがたくさんあります。

- ① 顎が発達して、**歯並びがよくなる**。
- ② 唾液がたくさん出て、吸収を助けてくれるので、**肥満防止**につながる。
- ③ 脳が刺激され、**頭の回転がよくなる**。
- ④ 唾液が歯の汚れを洗い流してくれるので、**むし歯の予防**につながる。

皆さんも、よくかんで食べるように心掛けましょう。食べ始めの1口目を30回かむようにするとよくかむ習慣が付きやすくなります。

< 歯みがき剤について >



歯みがき剤を選ぶときは、むし歯予防効果のある**フッ素が含まれているもの**を選ぶようにしましょう。フッ素には歯質(エナメル質)を強化し、むし歯になりにくくする働きがあると言われています。最初に何もつけずに丁寧にみがき、最後に歯みがき剤を使って歯に塗るようなつもりで仕上げ(最後のすすぎは軽く)をするという使い方もよいそうです。

< みかきにくい部分は？ >

ずばり！「**利き手側の歯の裏側**」です。意識して、時間をかけて丁寧にみがきましょう。1日に1回は、歯と歯の間をフロスや歯間ブラシを使ってすみずみまで丁寧にみがく習慣をつけましょう。