



6月23日(火)5時間目に歯科校医の廣瀬一弘先生による「歯と口の健康教室」(2年生対象)を実施しました。コロナウイルス感染症予防のため、コミュニティールームにて行いました。廣瀬先生より2年生の口の中の現状や感想をお話しされました。また、歯科衛生士の方から“正しい歯の磨き方”を教えていただいたことで、改めて歯と口の健康についてふりかえることができました。

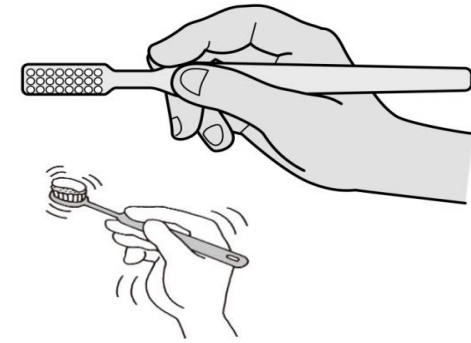


中学生に適した歯ブラシ



- ◎ヘッドは小さく
- ◎毛先は平たく
- ◎かたさは「ふつう」

この三拍子そろった歯ブラシをしよう!



細やかに、小刻みに動かして磨くことで歯と歯の間に歯ブラシの毛先が入りこみよりきれいに磨くことができるよ!

歯ブラシの持ち方「えんぴつ持ち」

「歯と口の健康教室」

歯肉炎は、正しいブラッシングで予防できるよ!

武雄北中出身の歯科衛生士さん

きれいに磨いたはずなのにこんなに赤くなるなんて...

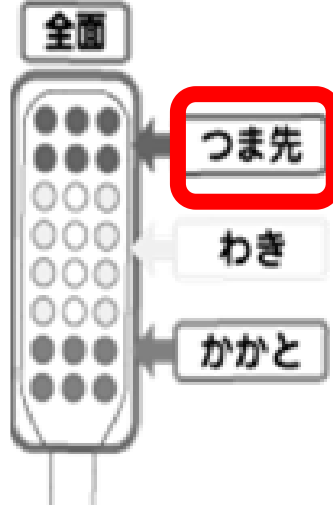
“密”にならないように時間差で並んでいます



※ブラッシング指導中、唾液が口の中に溜まり手洗い場へかけこんでいる人もいました。唾液は ①でんぷんの分解を助ける ②口の中の汚れを洗い流す ③酸性になった口の中や歯を修復する という役割があります。

食べ物を噛む時、よく噛んで唾液をたくさん出すと唾液に含まれる免疫物質が細菌を減少させるため、むし歯や歯周病になりにくい仕組みになっています。食事の時間、“噛むこと”を意識するのも大切ですね。

Q. 歯ブラシの先端部は、何という名前?



Q. 歯茎から血が出たら歯を磨くのをやめたほうがいい?

血が出るということは、歯茎が炎症を起こしている可能性があります。これらの治療や予防にはプラークコントロールが一番大切です。恐れずに歯みがきをして口に中を清潔に保ちましょう。すり傷のような痛みがある時は、歯ブラシによって歯茎を傷めている可能性もあるので、鏡で場所を確認してその部分にブラシが直接当たらないように磨きましょう。

Q. 唾液は1日どれくらいの量が出ているの?

唾液が1日にでる量は、約1000~1500ml。日中起きている間は、唾液の力によって歯は守られています。眠っている間は唾液の分泌が少なくなるため、細菌が増え、むし歯になりやすいのです。**寝る前と起きた後の歯みがきが大事!!**

歯科健診の結果は?

歯科健診の結果はどうでしたか? 自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか?

異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康はからだの健康も守ります。



歯垢を気にしていますか?

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。定期的に歯科医院で掃除をしてもらいましょう。