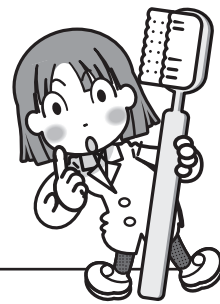


# 歯とお口の ギモンにお答えします



歯と口まつわる3つの身近なギモンにお答えします。ほかにも気になることがあったら、保健室に聞きに来てくださいね。

**む** し歯ゼロでも  
歯医者さんに行かないといけないの



歯医者さんは治療のためだけではなく、健康な歯を保つために行く場所です

## 歯医者さんでできること

### トラブルチェック

▶むし歯 ▶歯ぐき ▶かみ合わせ

### セルフケアのチェック・指導

▶歯みがき指導 ▶歯とお口の悩み相談

### 専門的なクリーニング

▶歯垢をとる ▶歯石をとる

## 受診でいいことたくさん

…………… すみずみまでキレイに ……………

毎日の歯みがきだけでは落とせない汚れがあります。歯医者さんで年に1~2回はきれいにしてもらいましょう。みがき方に悪いクセがあれば教えてもらえますよ。



…………… プロの目でトラブル予防 ……………

進行しないと症状が現れない歯周病や、見た目では分からないむし歯もあります。放っておいて大変なことになる前に、早めに見てもらいましょう。

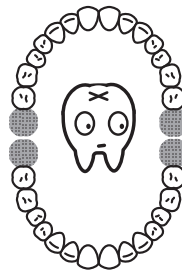
**親** 知らずが生えてきたけど  
絶対抜かないとダメ



「親知らず=抜くもの」ではありません

## 親知らずって？

親知らずの正式な名前は「第三大臼歯」です。一番奥に生える永久歯で、上あご・下あごの左右、計4本。個人差がありますが、10代後半~20代前半に生えることが多く、なかには生えない人もいます。



## 抜く？ 抜かない？

上下の親知らずがきちんと生え、かみ合っていれば抜く必要はありません。しかし、生え方によって抜いたほうがいいときもあります。

…………… こんなときは抜くことも ……………

- ▶横向きに埋まっている
- ▶親知らずや隣の歯がむし歯になった
- ▶歯の一部だけが見えていて、食べ物がよくつまる
- ▶歯ぐきの腫れや痛みをくり返している など



**マ** スク生活と口の健康が  
関係しているって  
ホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

## 口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻ですが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

## 口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



## だ液を出すには？

…………… よく噛んで食べよう……………

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

…………… こんな食べ物を選ぼう ……………

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布 ・納豆 など

