

大切な歯を守るために

10月31日(木)に1年生を対象とした「歯みがき巡回指導」を行いました。歯科校医の先生や歯科衛生士さんが、健康な歯を保つために、どのようなことを意識したら良いか具体的にお話をいただきました。今号ではその一部を紹介します。

歯ブラシは自分の口に合ったものを選ぶことで、汚れを効果的に落とすことができます。「ヘッドの大きさ」「毛のかたさ」を意識して歯ブラシを選びましょう。また、歯ブラシを交換する目安は1カ月です。歯ブラシの毛がつぶれていなくても、弾力が弱まり、汚れがうまく取れなくなるので注意しましょう。



自分の口に合う歯ブラシを選ぶ

① ヘッドの大きさは「小さめ」がよい



② 毛のかたさは「ふつう」がよい

むし歯の進行 COについて

CO (シーオー) 初期むし歯



歯に穴はあいていない。表面がとがされてツヤがない。白くにごって見えるまたはうすい茶色になっている
再石灰化によって健康な歯にもどすことができる



歯の表面が白くにごってみえる



歯のみぞが茶色にみえる

出典：公益社団法人 日本学校歯科医会

むし歯のはじまりのことを「CO (シーオー)」と呼びます。歯のみぞが茶色に見えているような状態を指します。この状態であれば、毎日の歯磨きや、歯科医院での定期健診、お菓子やジュースなど甘いもの間食を控えることで、むし歯になることを防ぐことができます。



★ワークシートより

- お話を聞いて、夜食は今後控えようと思った。もし食べたとしても食べた後はきちんと歯みがきをしてから寝ようと思った。また、歯みがきの仕方、持ち方、磨き方など、教えてもらったやり方で磨けるよう、自分のやり方を見直したい。
- 小学生から中学生になるまでの間に、歯肉炎になる人が3倍になると聞き驚いた。中学生になって忙しくなることで、歯みがきを忘れてしまい、歯肉炎が増えるとのことなので、忘れないようにしていきたい。
- 勉強の間にお菓子を食べてしまっているから、間食の回数を減らしたり、間食は菓子パンなど甘いものではなく、おにぎりにしたりするなど、今回学んだ食べ方の工夫をしていきたい。



↑ 生徒からの質問に答える
宮本歯科校医