

# ほけんだより 6

令和5年6月6日 伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校 保健室

今週は「歯と口の健康週間」です。保健指導でも歯のみがき方について行いました。先日の歯科検診で、歯ぐきが腫れている生徒が多くみられました。歯をみがくときは一緒にやさしく歯ぐきも磨きましょう。歯をみがくときは裏面のチェック表を確認しましょう。



## 歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であて、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

## 歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



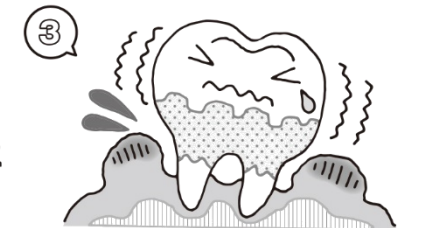
歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力がある。



歯垢がたまり炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨(歯を支える骨)が溶け始める。



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。



しっかりえんぴつ持ち  
が出来ますね。



- 食事の後に歯みがきをしている
  - 歯ブラシを持つときは「えんぴつ持ち」をしている
  - 歯ブラシは軽い力で、こきざみに動かしている
  - みがき残しやすい場所もみがけている
- ◇ 奥歯のみぞ

◇ 歯と歯の間

◇ 歯と歯ぐきの  
さかいめ  
境目
- みがいた後は鏡でチェックしている

毎日チェックして、いつもきれいな歯でよう！



歯ブラシの力か  
げんは歯ブラシの  
毛が広がらず、手  
に当てても痛くな  
い程度です。



歯ならびが悪く、み  
がきにくいところなど  
は、鏡を見ながらみ  
がくといいですね。  
段差があるところは縦  
みがきで、ていねいに  
みがきましょう。