

6月のほけんだより

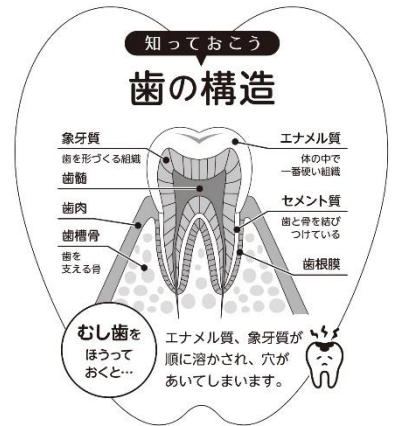
2022年6月
沖縄高等特別支援学校
保健室



6月4日～10日は「**歯と口の健康習慣**」。歯周病やむし歯を予防するためには、**原因**となる**歯垢**や**歯石**について**正しく**知り、「**歯を守る習慣**」をつくるのが何よりも**大切**です。この**機会**に**しっかり**おさらいしましょう。

歯を守るための戦い

□ の中では、たくさんの細菌が歯垢・歯石になって悪さをしようとしていき、阻止するためには、「だ液」「歯みがき」「歯医者さん」の力が必要！戦いに見事勝利し、健康な歯を守りましょう！



細菌 vs だ液

口の中にはたくさんの細菌がウヨウヨ
だ液がたくさんの細菌を洗い流してくれる！

歯垢 vs 歯みがき

だ液で流れなかった細菌が増殖し、白くネバネバした「歯垢」になる
歯垢はだ液や水で流れないので歯みがきで取り除こう！

歯石 vs 歯医者さん

取りきれなかった歯垢が石灰化し、硬い「歯石」になる
歯医者さんで取ってもらおう！

◆だ液はこんなにスゴイ！

- 細菌や食べかすを洗い流して、口の中を清潔にしてくれる
- 初期のむし歯なら、自然に修復してくれる

だ液はかめばかむほど分泌されるので、よくかんで食べることが大切！

◆歯みがきのポイント！

- 歯垢が得意な場所を特に注意してみよう
- 歯ブラシが届かないところはフロスや歯間ブラシを使う

◆定期的なプロケアを！

半年に1回は行こう！

歯石になってしまうと、歯みがきでは取り除けないので、歯医者さんで定期的に取ってもらいましょう

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間たまわって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。