



令和6年9月発行  
今帰仁小保健室

## ブラッシング教室を開催しました

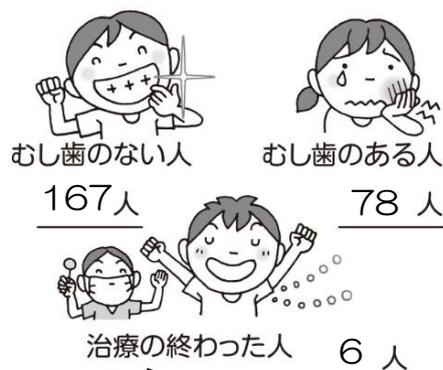
去った9月4・5・12日の3日間、学校歯科医のおっぱ歯科より歯科衛生士の大城さん、宮城さんをお招きしてブラッシング（歯みがき）教室を行いました。

歯の染め出し（磨き残し部分を赤く染めてわかりやすくする）も行い、手鏡で自分の歯や歯ぐきの様子を観察しながら丁寧に歯みがきをしましたよ♪

磨き残しの多いところは・・・

- ①歯と歯の間
- ②おく歯の噛み合わせ
- ③歯と歯ぐきの境目

それから、意外に磨き残しが多かったのは「前歯」でした！！



治療がまだの人は、早めに歯医者さんへ行って治療するようお願いします。

### 【歯科衛生士（大城さん）のお話】

- ・1日1回は、座って10分間しっかり磨きましょう。
- ・歯医者さんは、むし歯になってから行くところではありません。むし歯を「予防」するために、3ヶ月～半年に1回は歯のおそうじ（歯石の除去）に行きましょう。
- ・むし歯になった乳歯（子どもの歯）をそのままにしておくと、永久歯（大人の歯）の歯並びが悪くなったり、生えてくる前に歯ぐきの中でむし歯になったりするので、子どもの歯もしっかり治療しましょう。
- ・小学生のうちには、お家の人に仕上げ磨きをやってもらってください。
- ・フロス（糸ようじ）を毎日使って、歯と歯の間に残っている歯垢も落としましょう。
- ・歯を失う一番の原因は、むし歯ではなく「歯周病」です！  
歯だけでなく、歯ぐきにも歯ブラシを当てて磨くと、歯周病の予防になりますよ♪



～～保護者のみなさまもご参観いただき、ありがとうございました！～～

みがき残しはないかな？

# 歯みがきパトロール隊

かる ちから  
軽い力で、こきざみに  
うご 動かすのがポイントだよ



## みがき残しやすいところ ①

### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを  
使うときれいに取れるよ。

## みがき残しやすいところ ②

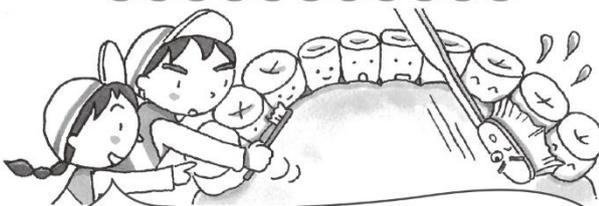
### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ  
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45  
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

## みがき残しやすいところ ③

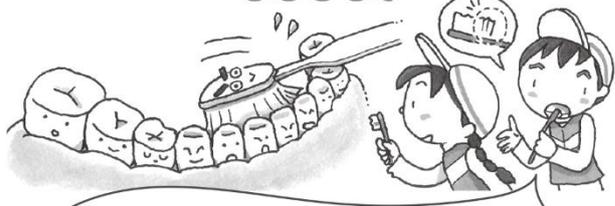
### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう先が届き  
やすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを  
90度にあてていねいにみがこう。

## みがき残しやすいところ ④

### 前歯の裏

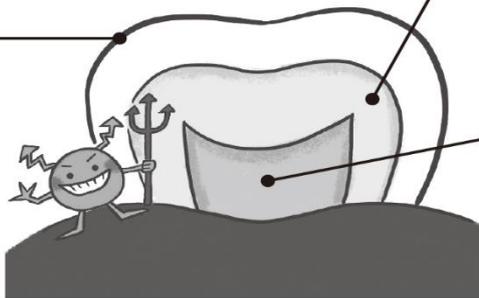


下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとで  
かき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、  
歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## 虫歯はどこまで進んでいる？

### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、  
虫歯菌に穴を開けられてし  
まうことも。ここでは痛み  
はまだありません。



### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここ  
まで到達すると虫歯が進行し  
やすくなります。痛みも感じ  
ます。

### 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛  
みを感じたらもうここまで虫  
歯菌が入りこんでいるかも。

### 大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。