
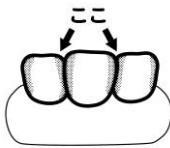
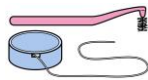
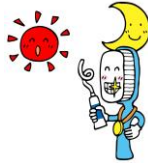




6月 歯と口の健康週間

～平成30年度 標語:のぼそうよ 健康寿命 歯みがきで～

コザ高校の学校歯科医の渡慶次先生から、歯磨きについてのアドバイスが届きましたので紹介します。また、4月に行った歯科健診の結果を6月中にお知らせしますので、むし歯のある生徒は早めに受診しましょう！

<p>みがくもの</p> <p>食べかすではなく、歯垢（デンタルプラーク） 歯垢は、歯と歯ぐきの間や、 歯と歯の間につく白くネバネバしたもの → 細菌のかたまり</p> 	<p>みがくところ</p> <p>歯のまわり、 特に歯と歯の間が重要</p> 
<p>みがく道具</p> <p>歯ブラシ、デンタルフロスを メインに歯間ブラシも併用 歯ブラシは1ヶ月でかえること</p> 	<p>みがく時間</p> <p>就寝前と起床直後が大切！ 唾液がほとんど出ない睡眠中に 歯垢が増えるため</p> 

食後、すぐに歯をみがいてはダメ！

糖質を含む飲食をしたあと、口の中は酸性に傾き、歯の表面のカルシウムやリンが唾液中に溶け出します。このとき歯は少し軟らかくなります。それが唾液の力を借りて、30～60分かけて元の硬さに戻ります（再石灰化）。

飲食後の歯の表面は軟らかく、非常に傷つきやすい状態。そこで歯磨きすると、歯が機械的に傷つけられ、さらに歯磨き剤でさらにダメージを与えられます。さらに食後の一番力の強いときの唾液をうがいで外に出してしまい、その効能を手放してしまいます。



「食後に歯に挟まったものは、どうすればいいんですか？」については、歯の表面についたものは軽く歯ブラシでとる、歯と歯の間に挟まったものはデンタルフロスを使ってとることで、唾液の通り道をつくり、唾液の効能を得ることができます。

歯磨き剤について

歯磨き剤については、使いすぎないこと、毎回使わなくても良いと思います。

泡立つことで歯ブラシの毛先が歯のみがくところに当たっているか確認できなかったり、みがけた感が出て歯磨きを終わってしまうこともあります。

歯の表面が茶色に着色した場合は、研磨剤配合の歯磨き剤をたまに使うといいでしょう。使いすぎると大切な歯が削れてしまいます。基本は何もつけない“唾液磨き”です。

