

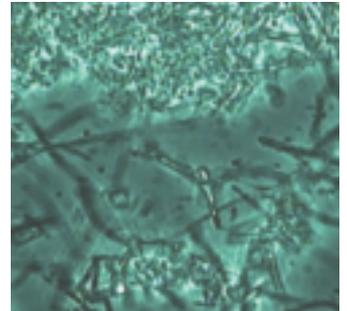


みなさんの口は元気でしょうか。元気な口は、おいしく食べて、たくさん話し、たのしく笑います。みんなで、いつまでも元気な口を持ち、健康的な生活を送りましょう。

## ○ 歯肉炎の予防法

**ポイント** ●歯肉炎は正しい歯みがきで予防

歯の表面にあるネバネバした「<sup>しこう</sup>歯垢」は、細菌のかたまりですので、「<sup>しこう</sup>歯垢」が歯肉に接すると歯肉炎を起こします。赤くぶよぶよとはれだしてきて、さわると血が出ますが、きれいに歯みがきすると治ります。歯肉炎は、進行すると歯周炎になり、歯が抜ける原因となります。



歯の表面にあるネバネバした「<sup>しこう</sup>歯垢」は食べカスではなく、細菌のかたまりです。



A：健康な歯肉。



B：歯の周りのはれて、歯肉が赤く



C：歯肉炎の部位は、赤く染まった<sup>しこう</sup>歯垢が付いています。

## ○ むし歯の予防法

**ポイント** ●仕上げみがきと自分みがき ●おやつ食べ方  
●むし歯予防効果のある歯みがき剤の活用

むし歯予防には、「歯みがき」と「食生活の見直し」を行います。

### 歯みがき

歯の表面の「<sup>しこう</sup>歯垢」は、歯ブラシでみがかないと取れません。1本1本歯の形は違いますので、ていねいに歯ブラシを当ててみがきましょう。むし歯予防効果のある歯みがき剤を使いましょう。歯ブラシの半分くらいの長さを使用し、歯みがき後のうがいは1回にします。



歯ブラシを歯に真っ直ぐ当てて、小刻みに動かします。



つま先



かかと



歯ブラシのつま先やかかとを使ってみがいてみましょう。

### 食生活の見直し

おやつは、決められた時間に決められた量を食べるようにします。だらだらと食べることが、むし歯になりやすくさせます。

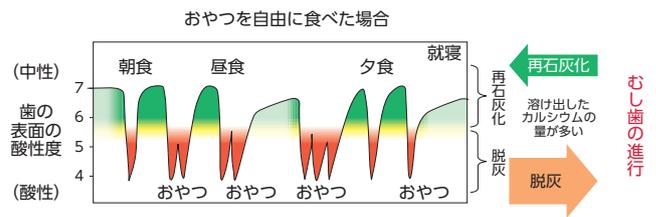
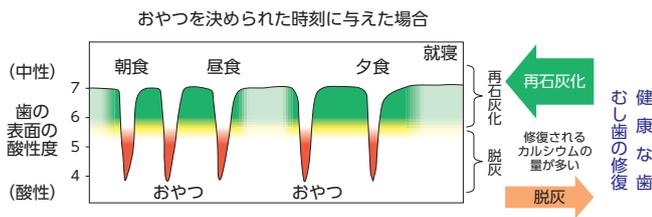


# 保護者の方へ:小学生の口と生活のチェックポイント No.3

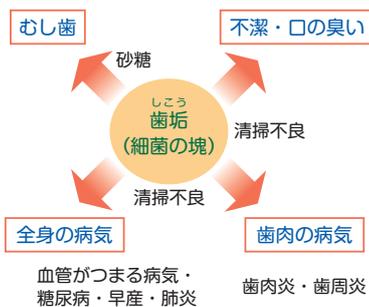
## ○ スポーツドリンクは水代わり?

**ポイント** ● スポーツドリンクはジュース類です

むし歯は、歯の表面に付着した細菌が糖質を分解して酸を作り、その酸で歯が溶かされておこります。甘いおやつ回数が多い人は、むし歯になりやすくなります。スポーツドリンクも甘いので、おやつ回数に含まれます。日常的にスポーツドリンクを飲んでいる人は、気をつけましょう。むし歯の始まりは、歯が白色や茶色にならざるを得ないので、要注意です。



歯垢が原因の  
様々な病気や問題



## 甘いおやつ回数とむし歯の発生の関係

口の中に甘いものが入ると、歯垢の付いている歯の表面は酸性になり、歯の表面が溶かされます(脱灰)。口の中から甘いものが無くなると、唾液が酸を中和して、唾液中のカルシウムが溶けた部分を修復します(再石灰化)。歯が溶ける量に、歯を修復する量が追いつかないと、むし歯が生じます。

## ○ 口の健康と身体の健康

**ポイント** ● 元気な身体づくりはお口から

永久歯に生え代わった前歯と第一大臼歯との間にある乳歯は、抜けるまで、大切な役割があります。

この乳歯は、食べ物を小さくかみ砕いたり、正しく発音するために必要です。さらに、あごの骨の成長を促進したり、生えてくる永久歯のスペースを確保して、顔の形や歯並びを整えるなど重要な役割を持っています。

乳歯は、子供の健康な成長を支える役割を持った大切な歯です。乳歯の生えている間は、仕上げみがきを続けませんか。一週間に一回は、永久歯と乳歯のみがき残しがないかを確認し、きれいに掃除しましょう。

小学校高学年は、生涯続ける健康づくりの習慣を確立する、しつけの最終段階です。乳歯の生え代わりは、身体が大人になっていく証拠です。

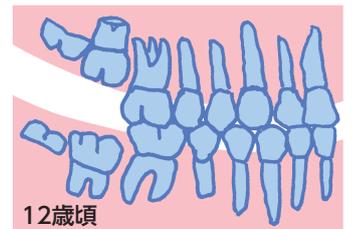
歯みがきを通して、自分で自分の身体に責任を持って行動する大切な、学びのチャンスとして活用していただきたいと思ひます。



9歳頃



10歳頃



12歳頃

### 9~12歳の口の模式図

乳歯は白、永久歯は水色、ピンクは上あごと下あごの歯肉の中を示しています。乳歯の下には、永久歯が埋まっていて、生え代わりを待っています。乳歯がむし歯になると、乳歯の根の先が化膿して、下の永久歯の形が壊れます。また、乳歯がむし歯で抜けてしまうと、歯が前に移動してきて、下の永久歯の生えるスペースが無くなって、歯並びが壊れてしまいます。