

# 保 健 だ よ り

平成24年12月3日  
内川小学校 保健室

★家族歯みがきのご協力ありがとうございました！！★

家族歯みがきをした子どもたちから、「全部きれいにみがけていたよ！」や「前歯だけきれいに赤く染まっていた！」といった声があり、全体的に「楽しかった！」と話してくれました。

子どもたちの声にありました、赤く染まってしまったところ(みがき残し)では、全体的に同じところが赤く染まっていました。



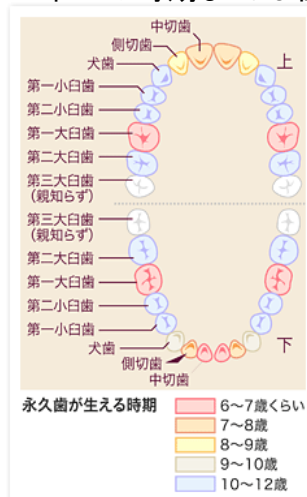
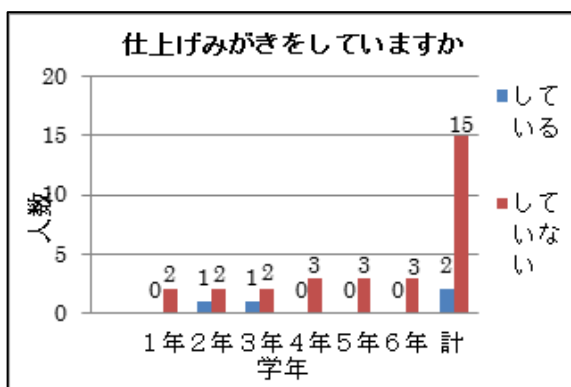
全体的に子どもたちのみがき残しが多かったところは、左図の赤く染まっているところになります。上下左右の奥歯や犬歯が多いようでした。また、子どもたちにも「自分がみがきにくいと思う歯は？」と聞いてみたところ、「犬歯」や「(全体的に)歯の裏側」と話していました。

お家で歯みがきをしているときに、意識できるよう声かけのご協力をお願いいたします。

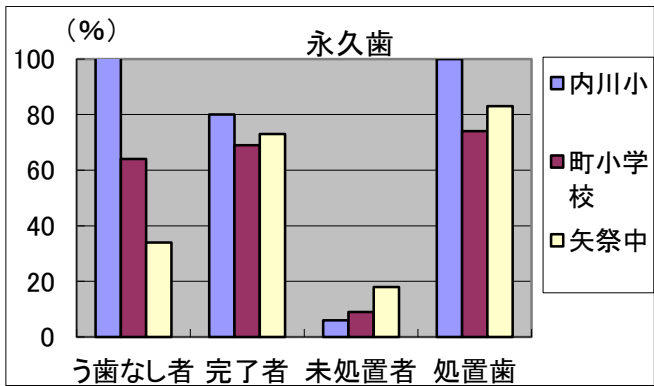
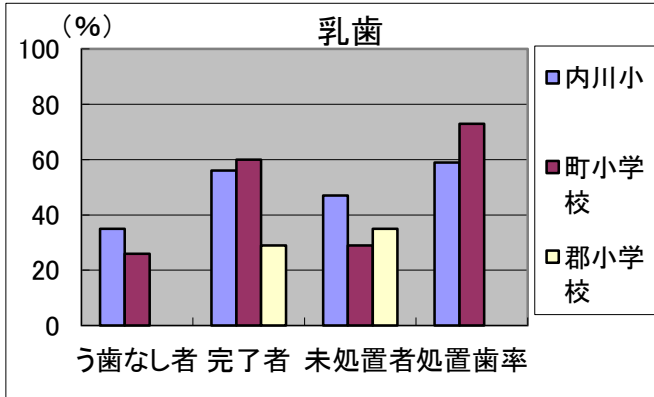
★仕上げみがきについて★

アンケートの中に、仕上げみがきについてお聞きしました。すると、ほとんどの家庭で「していない」という結果となりました。

仕上げみがきは歯が乳歯から永久歯に生え変わる小学生の時期が一番望ましいと言われています。しかし、小学生高学年の時期に仕上げみがきを行おうとすると、いやがる子ども多いと思われます。そのため、小学4年生の時期までは仕上げみがきをしていただくよう推奨したいと思います。



★むし歯について★



左はむし歯について内川小と町や郡の小中学校を比較したグラフです。

【乳歯について】

「う歯なし」の児童数が町小学校全体と比べて少し多い結果となりました。これは、素晴らしいことです！しかし、未処置率は町・郡小学校全体と比べ高いという結果となっています。

【永久歯について】

「う歯なし」の児童数が100%となっており、とても素晴らしい結果となりました！

全体的に見ると、むし歯を持っていても、放置してしまう(未処置)人が多いということがわかりました。

しかし、乳歯のむし歯は次に生える永久歯に大きく影響があるため、定期的な検診をおすすめします。

★歯周病について★

下のイラストの「もしかしたら歯周病!? セルフチェック」に当てはまる方はいませんか？

もし、当てはまるようかな？と思ったら、できるだけ早めに歯医者さんへ行くようにしてくださいね。

## ストップ・サ・歯周病

歯周病とは、歯の周りの組織が歯垢(プラーク)に含まれている「歯周病菌(細菌)」に感染し、歯肉(歯茎)が腫れたり、出血したり、最終的には歯が抜けてしまう病気です。

日本人が歯を失う最も大きな原因の歯の周りの病気の総称で、日本人の成人の約80%が歯周病(歯肉炎 or 歯周炎)にかかっているといわれています。

しかし、初期には自覚症状がほとんどないので、病気にかかっていることにすら気付いていない人も多くいます。

もしかしたら歯周病!? セルフ・チェック



- 歯みがきのときに出血することがある
- 口臭がするようになった
- 口の中がネバネバする
- 歯茎(歯肉)が腫れている
- 歯茎(歯肉)が赤色、または紫色になった
- 硬いものを噛むと痛い
- 歯茎が後退して、歯が長く見える
- 歯と歯の間隙が大きくなり、ものがはまりやすい



※上記の症状があるからといって、必ずしも歯周病とは限りませんが、1つでも当てはまる場合は、歯医者さんを受診して相談しましょう。

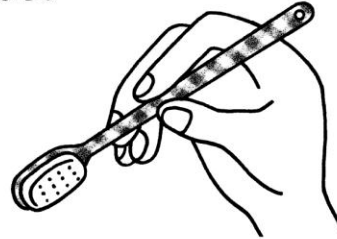
★上手な歯みがきをするために★

# 歯のみがきかた

ものを食べたあと、歯みがきをしていますか？  
歯は一生使う大切なものです。ていねいに歯  
みがきをして、むし歯や歯ぐきの病気などを予  
防しましょう。

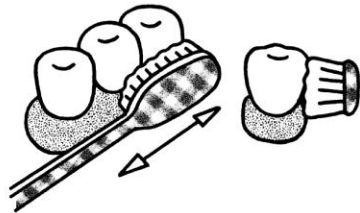
## 歯ブラシのもちかた

えんぴつもち。基本的なもちかたは、えんぴつをもつように、  
親指と人さし指と中指などを使って歯ブラシをはさみます。

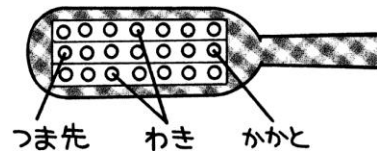


## 正しい歯のみがきかた

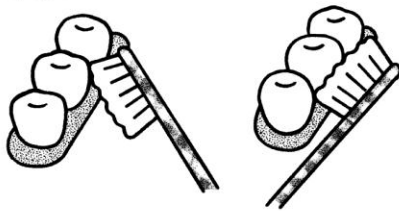
① 歯ブラシをえんぴつもちにして、歯  
ブラシの毛の先を歯の表面に直角に当  
て、そのまま、こきざみに歯ブラシを動かす。



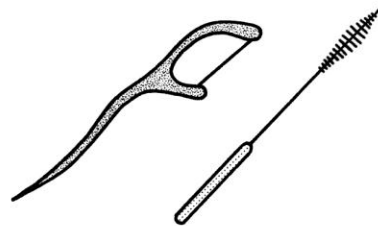
② 歯ブラシの向きや「つま先」「わき」「か  
かど」など毛先の部分を変えながら、  
はしの歯から順番にみがいていく。



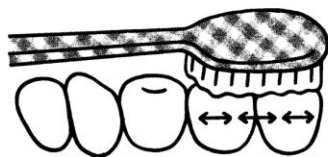
③ 歯と歯ぐきの間や歯と歯の間は、歯  
ブラシをもちかえて、毛先で汚れを  
かき出す。



④ 歯と歯の間をみがくときは、デンタルフ  
ロスや歯間ブラシを使っていいよ！



⑤ かみ合わせの部分は、毛先がみぞに  
あたるように当てて、歯ブラシを奥  
のほうから前に向かって、前後に動かす。



かがみでチェック  
しながら、一本  
一本ていねいに  
みがこう！

歯の種類		歯のでき始める 時期	歯冠が 完成する時期	生える時期		歯根が 完成する時期
前から	名前			上顎	下顎	
1 番目	中切歯	胎生 5 ヶ月頃	4～5 歳	7～8 歳	6～7 歳	9～10 歳
2 番目	側切歯	胎生 5～5.5 ヶ月	4～5 歳	8～9 歳	7～8 歳	10～11 歳
3 番目	犬歯	胎生 5.5～6 ヶ月	6～7 歳	11～12 歳	9～10 歳	12～15 歳
4 番目	第一小臼歯	出生時	5～6 歳	10～11 歳	10～12 歳	12～13 歳
5 番目	第二小臼歯	7.5～8 ヶ月	6～7 歳	10～12 歳	11～12 歳	12～14 歳
6 番目	第一大臼歯 (六歳臼歯)	胎生 3.5～4 ヶ月	2.5～3 歳	6～7 歳	6～7 歳	9～10 歳
7 番目	第二大臼歯	8.5～9 ヶ月	7～8 歳	12～13 歳	11～13 歳	14～16 歳
8 番目	第三大臼歯(親 知らず)	3.5～4 歳	12～16 歳	17～21 歳		18～25 歳