

みんなげんき

令和4年6月8日



みがいているつもり
でも みがけていない



春の歯科検診の結果は、右下のグラフのとおりです。むし歯なしの人が多く、全体的に良い結果でした。しかし、C O（むし歯になりかけの歯）がある人や歯垢や歯石がついている人、歯肉の状態が悪い人が多くいることが気になります。

歯垢がつき歯ぐきがフヨフヨの人がいます

歯垢がついている
25人

歯肉の状態が悪い
24人

歯石がついている
17人



歯垢

歯垢は、プラークとも言い、歯の表面につくよごれで、食べかすではなく細菌のかたまりです。歯をつめでこすたら白くネバネバしたものがとれたことはありませんか？それが『歯垢』です。このネバネバした歯垢が、むし歯や歯肉炎（歯ぐきフヨフヨ）の原因になります

歯石

歯垢をとりのぞかずにそのままにしておくと、石のようにかたくなります。これを“歯石”と言います。歯石は、歯みがきだけでは取れないので、歯医者さんへ行かなければなりません。

歯をみがいたつもりでも、歯垢が残っているかもしれません。みがきのこしがないよう、ていねいに歯をみがきましょう。



むし歯なしの人でも安心しないで…

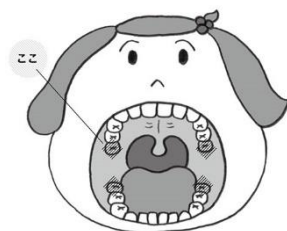
むし歯なしでもC O（要観察歯）のある人もいました

C O

C Oとは、むし歯になりかけの歯のことです。歯科検診の結果をみると、おく歯にC Oがある人が多いです。

とくに、6番目の歯は“6才臼歯”とよばれ、6才になるころに生えてくる大切なおとなの歯です。6年生くらいになると、7番目の歯で“12才臼歯”が生えてきます。6才臼歯も12才臼歯も、生えかわることのない永久歯（おとなの歯）です。

おく歯は歯ブラシがとどきにくく、みがき残しやすいので、意識してみがくようにしましょう。



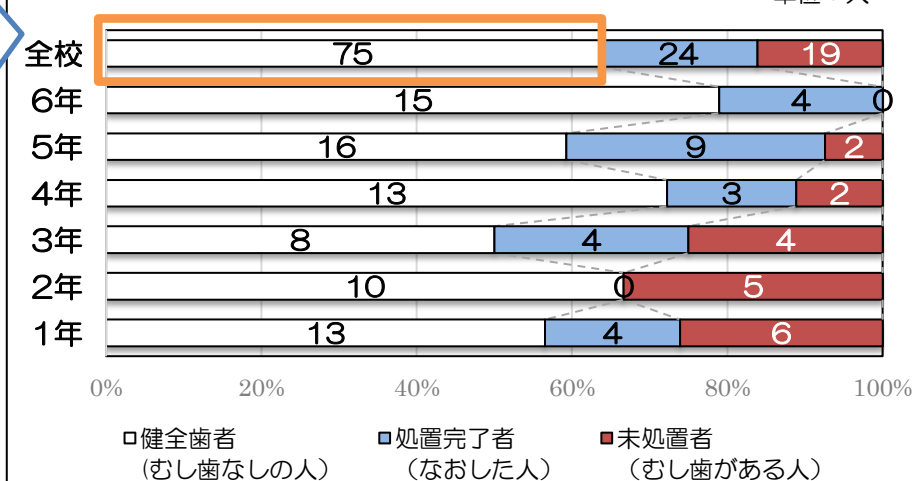
峰山小学校児童
の半数以上の人
(75人)が
むし歯なしです。
6年生は、むし歯が
ある人 0人！

すばらしい！



令和4年度 春の歯科検診結果

単位：人



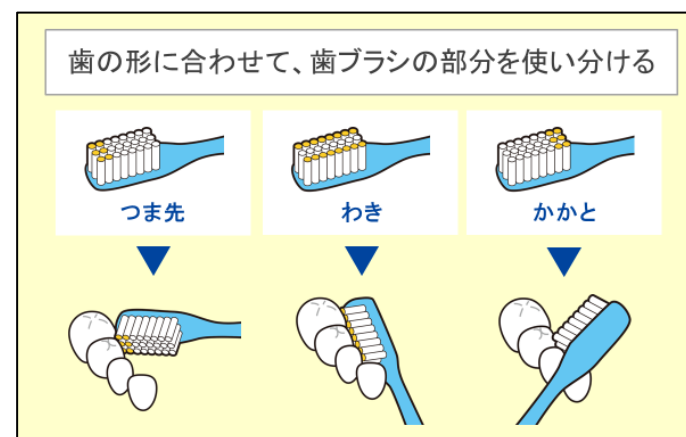
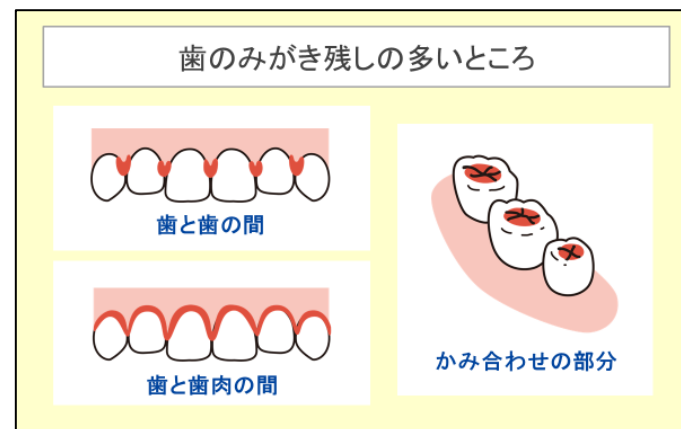
裏面につづく

みがき残しのないように、1本ずつていねいにみがこう！

食べた後は、いつも歯を「みがいている」。でも、ふだんの歯みがきで、どれだけ「みがけている」でしょうか。歯と口の健康を守るために、みがきのこしのないよう1本ずつていねいに歯をみがきましょう！



ゴシゴシではなく、
シャカシャカと
こまかく、やさしく
みがく。



1本ずつていねいに
「みがいている」から「みがけている」へ

おうちの方へ



のつく間は、仕上げみがきを！

今回の歯科検診でも、歯垢や歯石のついている児童が多く指摘され、低学年に歯垢がついている児童が目立ちました。

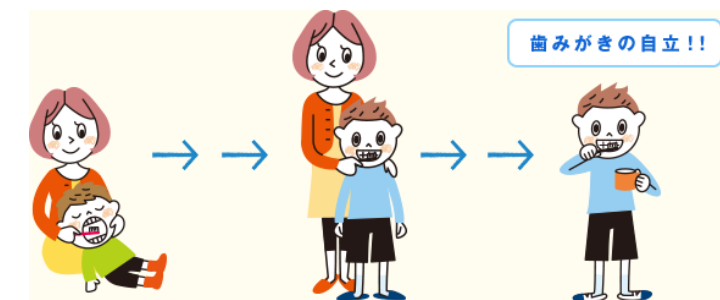
子ども自身がしっかりていねいに磨くようになってほしいですが、低学年のうちには十分に磨けないところもあると思います。子どもの歯と口の健康を守るために、
“つ”がつく間、九つ（9歳）までは、仕上げ磨きをしてあげてください！



小学生になったら一人でみがけるようになるのが目標ですが、低学年～中学年のうちはまだ歯が生えかわっている最中で歯並びが複雑なため、子ども一人では歯垢を十分に落とせません。

幼児期のように全体を仕上げみがきする必要はありませんが、子どもがみがいたあとに、不足しているところは保護者の方が仕上げみがきすることが大切です。（点検みがき）

じょうずに出来たところは子ども自身に教えてあげると子どものやる気もアップします。目安は、小学3年生ころ（9歳ごろ）まで、それ以降の年齢になっても必要があれば確認と点検は続けてあげてくださいね



参考：「小学生歯みがき研究サイト 歯みがき Kids」