



令和7年12月11日
特別号
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に読みましょう

11月26日(水)、学校歯科医の田中奈美先生と諫早駅イーサ歯科のスタッフの方々が、1年生を対象にブラッシング教室を実施してくださいました。お話いただいたことをまとめていますので、みなさんの歯・口の健康を守るために生かしていきましょう。



〇 むし歯について

ポイント① むし歯はミュータンス菌という細菌が、歯にくっついた食べかすをエサにして仲間を増やし、「歯垢」の中で「酸」をつくり、その「酸」で歯が溶かされることによってできる。

ポイント② 「歯垢」は食べかすではなく、細菌とその死骸のかたまり。歯垢1グラムには、100,000,000,000(1000億)個の細菌がいる！

ポイント③ 永久歯は、もう生え変わることはない。むし歯になってしまったら、詰めものをするか抜くしかない。

ポイント④ むし歯をつくらないためには、

- ・砂糖が多く含まれているもの、歯にくっつきやすいもの、口の中に長く残るものをひかえる。
- ・ごはんやおやつを食べたら、歯みがきをする。
- ・歯を強くするために、フッ素入りの歯みがき粉を使ったり、フッ化物洗口をする。フッ化物洗口は歯みがきをしてから行う。



〇 歯周病について

ポイント① 歯垢の中にはむし歯だけでなく、歯周病を引き起こす細菌もいる。

ポイント② 歯周病は年を重ねるうちに進行し、永久歯を失う一番の原因。

ポイント③ 歯周病は、歯茎の炎症から始まり、少しずつ進行し、歯を支える歯槽骨(そうこつ)を破壊していく。そして、歯を支えることができなくなり、最後は歯が抜け落ちてしまう病気。

ポイント④ 歯周病にならないためには、原因となる「歯垢」を取り除くこと。つまり歯みがきをすることが大事。



むし歯も歯周病も予防のためには歯みがきが重要！

〇 効果的な歯みがきのポイント

ポイント① 歯ブラシは前歯2本分程の**小さめの歯ブラシ**を使う。毛先が開いたものは新しいものに交換する。

ポイント② **かがみを見ながら、えんぴつにぎり**でみがく。

ポイント③ 歯磨き粉の量は、**14歳まで1cm、15歳から2cm**ほど。

ポイント④ 歯ブラシは、**かきだすように、細かく動かす**。

ポイント⑤ **みがき残しが多い場所はこちら！** ていねいにみがこう。



★歯と歯の間

★歯と歯ぐきのさかいめ ← 歯周病予防に大切

★奥歯のみぞ

歯ぐきに歯ブラシを斜め45度であてる

ポイント⑥ **フッ素入りの歯みがき粉**を使い、効果を出すため、**口をゆすぎすぎない**。

【1年生の感想より】

〇歯周病とむし歯についてや、赤染めをしたりしていろいろ学ぶことができた。歯の病気は日頃の歯みがきの仕方が大切なことが改めてわかった。

〇歯がたまりやすいところは、奥歯の溝、歯と歯の間、歯ぐきの境目のところだと聞いて、そんなに意識してみがいていなかったなと感じた。

〇むし歯よりも歯周病になる確率の方が高いと知ったので、歯と歯ぐきの境目もきれいにみがきたい。

〇自分ではみがけていると感じていても、赤くしてみると汚れが残っていてあまりきれいにはみがけていなかったことがわかった。これから毎日歯をみがくときには鏡を見ながら、時間をかけて1本1本ていねいにみがきたい。