

424.5.29

(第三種郵便物認可)

4日から

歯の衛生週間

上手に磨いて虫歯ゼロ

6月4～10日は「歯の衛生週間」。みんな、歯を正しく磨けているかな？ 歯の健康について、広島市歯科医師会（中区）の会長土江健也先生に聞きました。（宮地佳代）

なぜ虫歯になるの？

虫歯を作る菌が食事やおやつに含まれる砂糖などの糖分を栄養にして、虫歯菌の塊「プラーク（歯垢）」を作り、歯にくっつきます。虫歯菌は歯を溶かす酸を作り、歯に穴を開けます。

虫歯を防ぐには？

食後すぐに歯を磨きましょう。口をすすぐだけでも違います。寝ている間は菌が増えやすいので、寝る前

は特に丁寧に。

ただなら食いもやめましょう。おやつを食べ続けていると、口の中は常に酸が作られる状態が続きます。

虫歯になりやすい時期は？

歯が生えて間もないころ

すよ。最近、イオン飲料による虫歯が増えています。運動をする時の水分補給によく飲まれますが、酸性が強いので、歯が溶けやすくなります。普段はお茶か水にしましょう。

小学生に多い虫歯以外のトラブルは？

かみ合わせの異常が起きています。頬つえやうつぶせ寝、指しゃぶりなどに負担がかかる癖が原因です。歯並びが悪くなったり、かむ力が弱くなったりします。癖をやめないと、矯正など治療が必要になる場合があります。

食後すぐが効果的 生え始め特に注意

チョコレート3粒を食べる場合、30分おきに1粒ずつより、一度に食べてしまうほうが虫歯になりやすい

です。乳歯は6カ月から3歳くらい、永久歯は5歳から13歳くらいに生えそります。生え始めの歯は、軟

らかくて虫歯になりやすいので、特に丁寧に磨きましょう。

また、小学校低学年ごろまでに口の一番奥に生える6歳臼歯や、小学校高学年ごろからさらに奥に生える12歳臼歯は磨きにくく、虫歯になりやすいので要注意です。

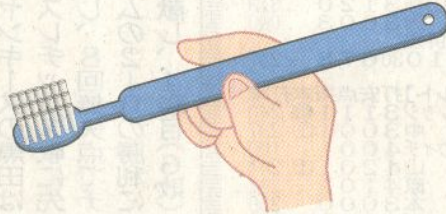
歯磨きのコツ

①歯ブラシの選び方

前歯2本が隠れる程度で、毛先が平らなものが磨きやすいでしょう。
交換は1カ月程度が目安。

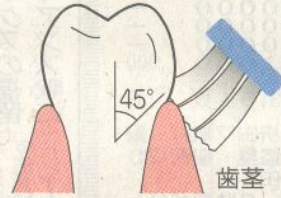
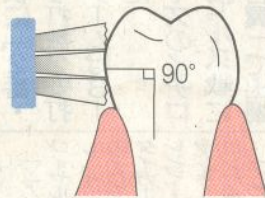
②持ち方と動かし方

鉛筆を持つように柔らかく握ります。歯1、2本ずつぐらいに歯ブラシを当てて優しく磨きます。

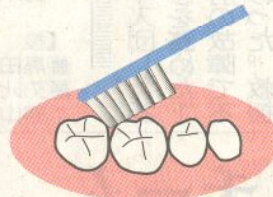
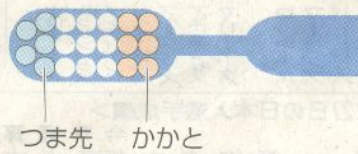


③磨き方

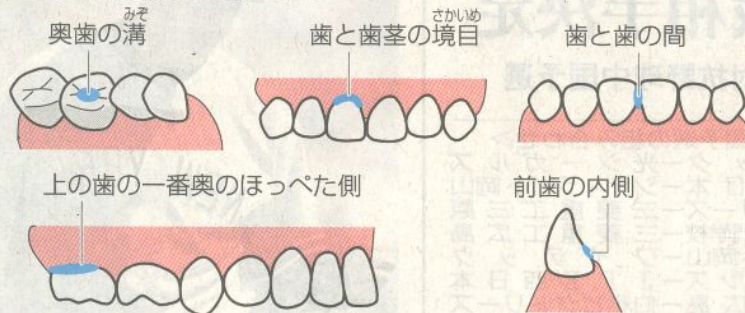
歯の表面に対し直角に当てる 歯と歯茎の間に45度の角度で当てる



前歯の裏側、奥歯の隙間などは、歯ブラシのつま先やかかとを使って磨く



④ここに気を付けて磨こう



※小学校低学年までは、保護者に仕上げ磨きをしてもらおう。
※デンタルフロスなどの補助的清掃用具も併せて使おう。