

しっかり歯磨きしよう！！

むし歯や歯周病の大きな原因はプラーク(歯垢)です。口の中を清潔に保ち、食後や寝る前の歯みがきでむし歯や歯周病を予防しましょう。



・プラーク(歯垢)を取り除く！

プラークは生きた細菌のかたまりで、むし歯や歯周病の原因です。このプラークを取り除くことが歯みがきの大きな目的です。みがき癖などで、いつも同じ場所にプラークが残っていると、そこからむし歯や歯周病になりやすくなります。



・食後、就寝前にはみがき習慣を！

食後の口の中は、むし歯になりやすい状態が20分以上も続きます。歯みがきは食後3分以内が効果的です。食べたらず歯みがきをする習慣をつけましょう。また、睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすい状態になります。特に寝る前はていねいにみがきましょう。寝る前の歯みがきが不十分だと、就寝中に細菌が繁殖し、起床時の細菌数が夕食後の約30倍になることが分かっています。

小学校で、給食後に歯みがきをしていたという人も多いと思います。中学生は、部活や塾で忙しく食事を取る時間や寝る時間もいろいろです。歯みがきをすることで、口の中がさっぱりしますし、気分転換にもなります。

ゆっくり歯みがきできる給食後に、歯みがきしてみよう。

・歯や歯並びにあわせてみがき方のポイント

* 凸凹歯並びは・・・凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。



* 背の低い歯は・・・歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。



* 歯と歯肉の境目は・・・歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。



歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。みがき残しがなく、順番を決めて1本1本ていねいにみがくよう心掛けてくださいね。



「かむ」といいこといっぱい！！

歯があることで、私たちは「かむ」ことができます。例えば、よくかんで食べることは、食べ物を飲みこみややすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果がいっぱいあります。よくかむことの効用として、「卑呼の歯がいーぜ！(ヒミコノハガイーゼ)」という標語があります。

- 「ヒ」肥満の防止 ゆっくりよくかんで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になります。
- 「ミ」味覚の発達 食べ物の形やかたさを感じることで、食べ物の味がよくわかります。
- 「コ」言葉の発達 口のまわりの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情が豊かになります。
- 「ノ」脳の発達 脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激するので、子供は賢くなり、大人は物忘れを予防することができます。
- 「ハ」歯の病気予防 よくかむと、唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。
- 「ガ」ガンの予防 唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品中の発ガン性を抑えることでガンの予防につながります。
- 「イー」胃腸快調 消化を助け、食べ過ぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。
- 「ゼ」全力投球 身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

自分の歯を守るのには、自分しかいません！毎日の積み重ねで健康な歯を守っていきましょう。

