

# ほけんだより

京都市立双ヶ丘中学校

保健室

歯科検診があります

4月26日（月） 9時～ 1年生、2年生1・2組、7組

4月27日（火） 9時～ 2年生3・4組、3年生

新型コロナウイルス感染症予防のため、歯科医の先生はフェイスシールドの着用、使い捨て手袋、手指消毒等をされます。

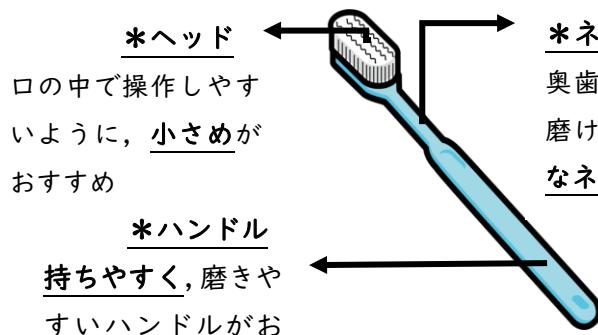
## ～歯科検診特集～

双ヶ丘中学校では歯科検診の時に、学校歯科医の林先生が歯並びや歯肉の状態を見て、ブラッシングの仕方を見直す必要がある人を対象に「個別のブラッシング指導」をしてくださってました。染出しを使用して、歯科衛生士さんが1人ずつ歯ブラシの持ちかたや歯ブラシの動かし方などを教えてくださるとても貴重な時間です。

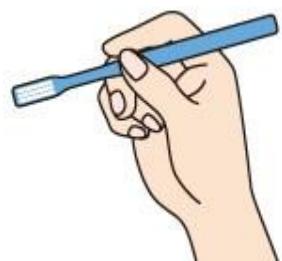
しかし、昨年度同様、新型コロナウイルス感染症の影響で、ブラッシング指導による飛沫感染が心配されるためブラッシング指導が行えません。ブラッシング指導は行えませんが、林先生よりブラッシングのこつが分かる資料をいただいているので、今年も資料（ほけんだより）を見ながらしっかりと自宅でブラッシングを行ってきてください。歯科調査で、歯磨きの仕方を質問している人もいましたね。参考にしてください。

ハブラシについて知ろう！！ 口の状態によって、最適なハブラシが異なります。

### \*ハブラシを選ぶポイント



### \*ハブラシの持ちかた

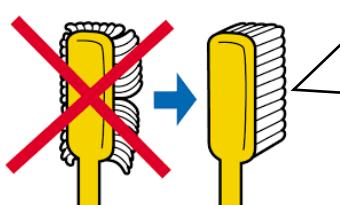
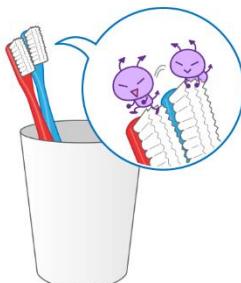


力が入りすぎないペングリップがおす  
すめ。（ペンをもつように軽く握る）

### \*ハブラシの保管と取り替え時期

・歯を磨いた後は、ハブラシの根本までしっかりと洗い、  
風通しの良いところに保管しましょう。

・ハブラシの裏側から毛先が見えてきたら取  
り替えましょう。※目安は1カ月くらい



毛先がばらばらだと歯の表面に  
しっかりと毛先があたらず、歯  
垢をきれいに落としきることがで  
きません！

## 【口の中】 プラーク（歯垢）のたまりやすいところ

口の中はとても複雑です！

※ プラーク：歯の表面や歯と歯茎の境目、歯と歯の間に付着している白いネバネバしたたまりをいいます  
口の中はとても複雑です。プラークのたまりやすいところには、特に念入りにブラッシングしましょう！



歯と歯の間



奥歯の噛み合わせ



歯と歯ぐきの境目

ハブラシだけでは十分にプラークを落としきれません。歯間ブラシやフロスも併せて使いましょう。



小さな溝がたくさんあります。食べかすやプラークが残らないよう、本ずつ丁寧に磨きましょう。

歯周病予防のためにも、歯と歯肉の境目のプラークはしっかり落としましょう。ハブラシを45度に傾けて、ブラッシングするのもおすすめです。

## むし歯・歯周病になりやすいところ

\*歯と歯肉の境目

\*歯と歯の間

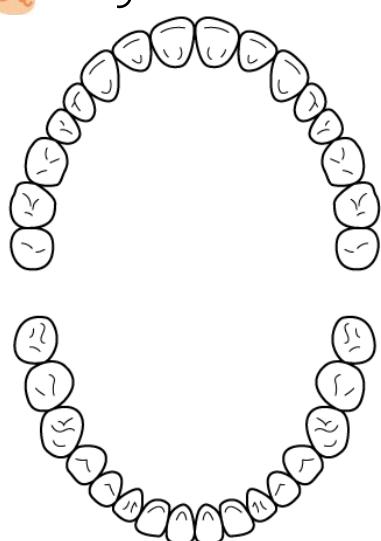
\*奥歯のかみ合わせ

\*歯が入り組んでいるところ（歯並びが悪いところ）

\*欠損歯（歯が抜けているところ）の両となり

やってみよう！

むし歯になりやすいところは？口の中をチェックしてみよう



口の中を鏡でチェック！

歯並びや歯と歯の間、歯肉が赤く腫れているところなどを注意深く見て、むし歯や歯周病になりやすそうなところをチェックしてみましょう！！

自分の歯肉をチェックしよう

色はピンク？

腫れてない？

出血しない？



チェックできたかな？？

次はブラッシングへ！！

正しいブラッシングできれいな歯を保ち

裏面へ続く・・・



# ブラッシングのポイント



## Point1 毛先を歯面にしっかりとあてる



## Point2 力を抜いて150g～200gの力

力任せにゴシゴシ磨いても  
歯垢を落とすことはで  
きません。



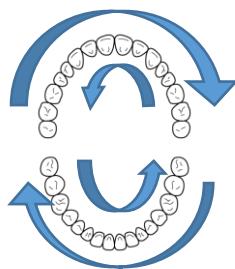
## Point3 ハブラシは小さく、細かく動かして

一本一本を磨く感覚で  
ハブラシを動かしましょう  
コチョコチョ磨きです！



## Point4 順番を決めて磨き残しがないように

バラバラに磨いていると、  
磨かない場所が残ってしま  
うこともあります。順番を  
決めて磨く事をおすすめし  
ます！



## ブラッシング名人になるコツ！！

歯の形は、一本一本丸みを帯びています。前歯はシャベルのような形、臼歯（奥歯）には複雑な溝があります  
でも、歯並びは一人ひとり違います。自分に合った歯みがきの仕方は・・・？



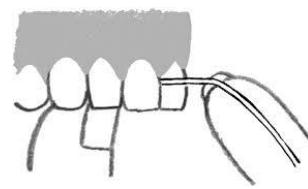
前歯の裏側：ハブラシを縦に  
して、歯垢をかき出すよ  
うに一本ずつ磨きます。

奥歯：ハブラシの“つま先”を使って磨く  
と奥歯の奥の面がきれいに磨けます。

一本一本丁寧に。  
小刻みにハブラシを動かして

もっときれいに・・・

## 歯間ブラシ・デンタルフロス



歯と歯の間は、ハブラシの毛先が届きにくいためプラーク（歯垢）が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所です。ハブラシだけでは60%程度しか取り除くことができませんが、ハブラシと併せてデンタルフロスや歯間ブラシを使うと90%近くのプラークを取り除くことができるそうです。効率よくお手入れするために毎日のケアに歯と歯の間のお手入れも取り入れてみましょう。

使い方を間違えると歯肉を傷つけてしまいます。初めて使用する時は歯科医や歯科衛生士に相談してみましょう。

