

2年生のみなさんへ

京都市立松尾中学校  
校長 林秀雄

# 歯科検診のお知らせ

日 時 6月28日（水） 10:00～

対 象 2年生全員

学校歯科医 武井 勉先生（たけい歯科）

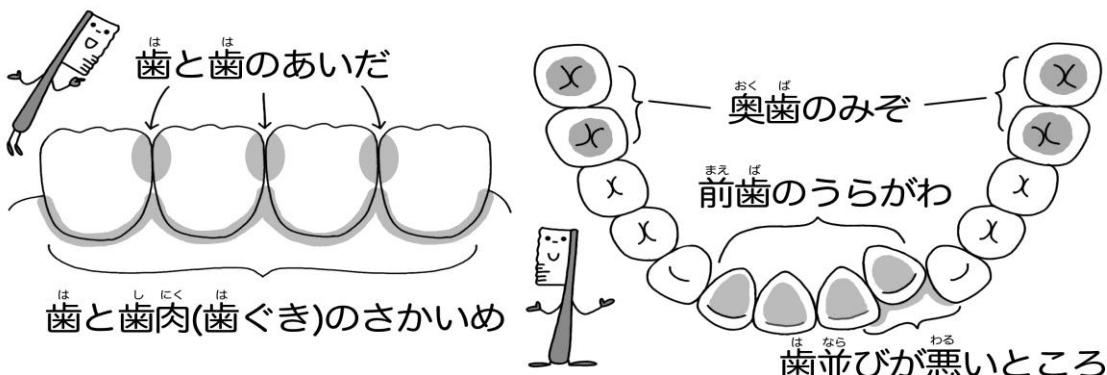
- 検診内容
- ・むし歯の有無
  - ・要注意乳歯（抜いたほうが良い乳歯）の有無
  - ・歯垢、歯肉、歯ぐきの状態
  - ・歯並び、噛み合わせ、あごの状態
  - ・健康な歯の数と、むし歯の数



**朝食後、必ず歯磨きをしてから登校しましょう。**

- 注意事項
- ①診てもらう前には、自分の名前と「お願いします」、診てもらった後は「ありがとうございました」とお礼の気持ちを伝えましょう。
  - ②みんなの大切な歯や口の状態を、1本1本間違いないように記録しています。廊下で待機している間、検診中、終了後も、私語なしで実施します。

**のこ  
みがき残しやすいところは、ここだよ!**



**問題** むし歯ができるのはどうして?

- ①歯を虫が食べてしまうから
- ②むし歯菌が酸を作つて歯を溶かすから
- ③歯についた食べカスが腐るから

むし歯菌は甘いもの(糖)が大好き。歯についている糖を食べて、酸を作り出します。この酸が歯を溶かして、むし歯ができるのです。ということで、答えは②。

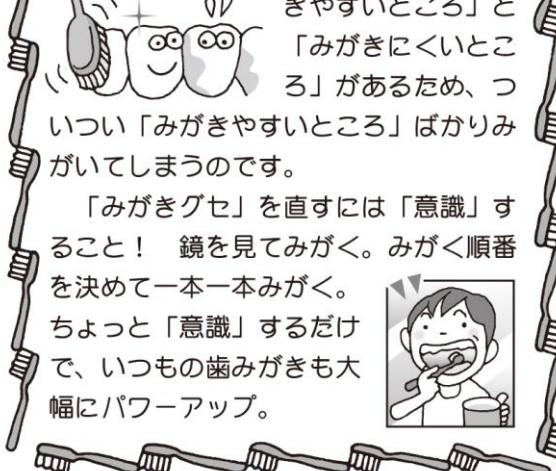
昔の人は歯を食べる「歯虫」がいると思っていたそう。虫でも菌でも、歯みがきでやっつけるという考え方の方は昔からずっと同じですね。




## 毎日の歯みがきをパワーアップ!

「クセなんてないよ」と思っていても、自分では気づかないクセが7つはあると言います。じつはそのクセ、歯のみがき方にも。利き手や歯並びの違いで「みがきやすいところ」と「みがきにくいところ」があるため、ついいつい「みがきやすいところ」ばかりみがいてしまうのです。

「みがきグセ」を直すには「意識」すること! 鏡を見てみがく。みがく順番を決めて一本一本みがく。ちょっと「意識」するだけで、いつもの歯みがきも大幅にパワーアップ。




## かむ力は鍛えられる!

人のかむ力は、どれくらいだと思いますか? 思いっきり歯をかみしめた時の力を咬合力と言います。若い男性の奥歯の咬合力は平均約60kg、女性はそれより少ない約40kgだそうです。すごい力ですね。けれど、かむ力には大きな個人差があります。

スポーツ選手はかむ力がグンと高い人が多いそうです。また年をとつてからの健康は、かむ力の強さが大きく関わると言われます。

かむ力は、かみごたえのあるものをふだんからよく食べることで鍛えることができます。

左右両方の歯を意識して、1口30回、しっかりかんで食べる習慣を!




歯みがきで取り除ける「歯垢」はどのくらい? 時間をかけて、上手にみがいているかどうかで、歯垢の除去率は違います。さらに、歯ブラシの違いも、除去率を大きく左右します。

毛先の開いてしまった歯ブラシでみがいても、新しい歯ブラシを使った時の約6割の効果しかないという研究結果があります。一生懸命みがいても、なんだか損した気分ですよね。

歯ブラシを後ろから見て、毛先がはみだしてたら交換のサイン。約1カ月が目安ですが、それより早く開いてしまうなら、力の入れすぎ。えんぴつの持ち方で、毛先が広がらないくらいの力でみがくのが、正解。





## 歯を守るために大切なのは 1日3回の歯みがき

