

ほけんだより

★第二小と第二中の共同作成★

江別市立江別第二小学校

江別市立江別第二中学校

保健室

2025年10月発行

口の中(口腔)の健康は、全身の健康と深くつながっています。

今回の小中共同のほけんだよりは、「歯垢の正体」「歯みがきの仕方」「歯の役割」ことについて、お伝えします。

今みなさんの歯肉(歯ぐき)の様子はどうですか?鏡で見ながら、チェックしてみましょう。



高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15~19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢(細菌の塊)。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



歯垢はどこからやってくる?

みなさんの口の中にはいろんな細菌(常在菌)が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もあります。

細菌が歯にくっつくと、そこにほかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢に、なんと約1~2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢の正体

歯垢を落とすには?

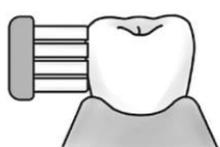
歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでいい歯みがきを。



●歯みがきの基本を押さえよう (歯みがきで歯肉炎予防や歯垢をコントロール)



歯ブラシの毛先を歯にしっかり当てる



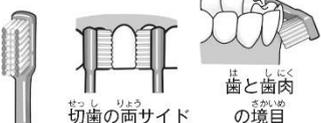
毛先が広がらない程度の軽い力でみがく



こきざみに動かす(5~10mm程度の幅で)

●歯に合わせて歯ブラシの毛先を使い分け、みがき方を工夫してみよう

【わきを使う】



切歯の両サイド

【つま先を使う】



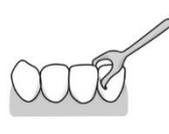
一番奥の歯の後ろ側

【かどを使う】



切歯の裏側

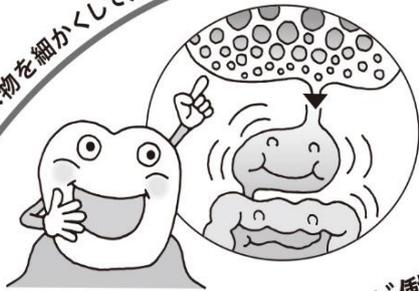
【歯と歯の間はフロスを使う】



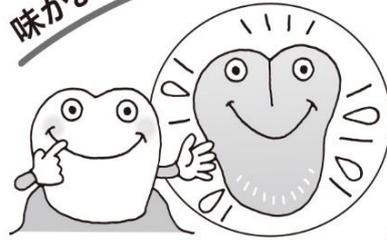
歯と歯の間にゆっくりに入れ、歯の面に沿わせるようにして上下に動かす

クイズ 歯の役割はどれ？

食べ物を細かくして消化しやすくする



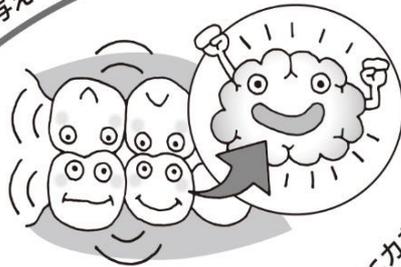
味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



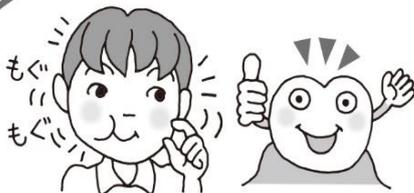
脳に刺激を与えて頭が働くようにする



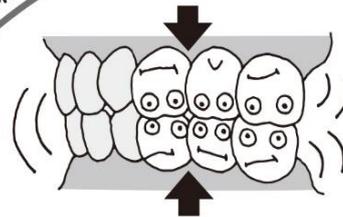
きれいな表情をつくる



顔の形を整える



体に入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

勉強やスポーツにも影響する？

歯がそろっているかどうかで、かむ力の強さが変わります。朝ごはんを食べて脳を目覚めさせるときにも、スポーツで踏ん張るときにも、かむ力は大切です。

顔のつくりにも影響する？

左右どちらの歯も使ってよくかむことで顔の筋肉を対称に鍛えられるので、バランスよく表情を形作れるようになります。ごはんを食べるとき、顔がスマホやテレビを向いていると、つい片方ばかりでかんでしまいがちです。

発音にも影響する？

歯が足りないとそこから空気が漏れ、うまく発音できません。話したり歌ったりするのに、重要な役割を果たしています。

み なさんにとって、歯がとても大切だとわかったのではないのでしょうか。

歯を守るために必要なのは

毎日の歯みがき
セルフレケア

定期的な歯医者さんへの受診
プロのケア！

日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を
ずっと守っていきましょう。

