

お口の中を観察してみよう!

歯は何本あるかな?

◆歯の本数を数えてみよう

歯の本数は
_____本

歯肉は大丈夫かな?

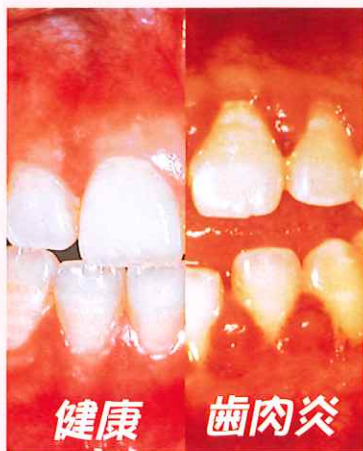
歯肉の色: 薄いピンク色

感触 : 引き締まっている

形態 : 歯と歯の間の歯肉は三角形

出血 : 出血しない

歯肉炎



歯をみがかないと歯肉炎になってしまいます。
ていねいに歯みがきして、歯垢を取り除きましょう。

喫煙は歯周病の最大のリスク



喫煙した直後からニコチン性作用で、全身のみならず歯肉の血管も収縮し、血流が悪くなり、細菌感染に対する抵抗力が弱まります。



〈タバコによるヤニ〉

また、ヤニが歯にこびりつくと歯垢がつきやすくなります。そのため、細菌増殖を引き起こし、歯周病をより悪化させ、治りにくくします。

口臭

他人の口の中において、「口臭」が気になったことってありますか? もしも自分の口がおったら・・・

口臭の原因を知っていますか?

君たちの年齢だと、ほとんどの口臭の原因は歯に付いている「歯垢(しこう)」なのです。歯垢を歯から落とすにはどうしたらよいと思いますか?

そのとおり!

ていねいに歯みがきをすることです。きちんと歯みがきをして、口臭の予防にも気をつけましょう。

習志野市子どもの医療費等の助成について

習志野市では市内にお住まいの0歳から中学校3年生までのお子様の医療費等を助成しています。

「子ども医療費助成受給券」と「健康保険証」の両方を医療機関に提示すると通院1回または入院1日につき自己負担金が300円(市民税所得割非課税世帯は無料)となります。

なお、歯科治療に係る費用についても、助成対象となります。

ただし、健康保険が適用にならないものは助成されません。

問い合わせ先 子育て支援課 電話 047-451-1151(内線 399)

一般社団法人 習志野市歯科医師会

習志野市鷺沼 1-2-1 保健会館 2F
TEL047-453-5655 FAX047-451-4000
<https://www.narashino.cda.or.jp/>



「口は元気の源ですメールマガジン」を配信しています。
習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を年4回程度配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。

〈申込み〉専用ページから登録



なお、このリーフレットは習志野市の委託により習志野市歯科医師会が作成しています。(2020年2月改訂)

《表紙の絵》習志野市立第七中学校 3年 神田 果恋さんの作品

~中学生~

習志野市

お口の健康から体の健康 そして 心の健康へ



あなたへのメッセージ



習志野市歯科医師会

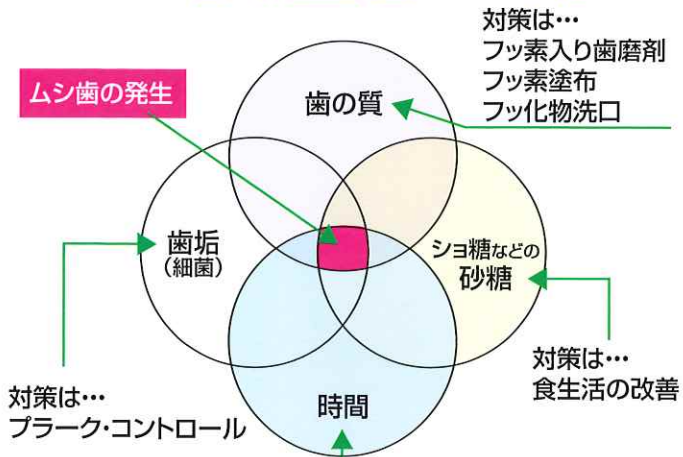
歯

が痛くなる
その前に…



どうしてむし歯になるの？

ムシ歯の発生原因 4つの輪



ブラーク・コントロールって何？

口の中には、常にいろいろな細菌がすみついています。甘いもの(砂糖)を食べると、この細菌が糖を原料にネバネバした物を作り、これと細菌が歯の表面に付着します。

これを、**ブラーク(歯垢)**といいます。

口の中を清潔に保つ意識をもたないと、ブラークがどんどん増えてしまいます。

この状態が続くと、

口臭がしたり

むし歯や**歯周病**になったりします。

こうしたトラブルの原因となるブラークが増えるのをおさえて口の中を清潔に保とうというのが

”ブラーク・コントロール”です。

歯みがきのポイント

ポイント みがき方

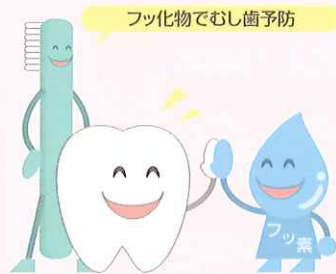
- ・どの部分をみがいているか、考えながらみがく。
- ・歯の形、歯並びにあわせてみがく。
- ・歯ブラシは、軽い力で小刻みに動かす。
- ・鏡で磨き方や歯垢をチェック。

ポイント しまじい歯磨剤

- ・フッ化物配合のものを使いましょう。
- ・むし歯予防には、うがいの回数が少ない方(1~2回)が効果的です。

ムシ歯予防には毎日の歯みがきが必須!!
さらに歯を強く(再石灰化)するためには「フッ素(フッ化物)」がキーポイントになります!

フッ化物ってなに？

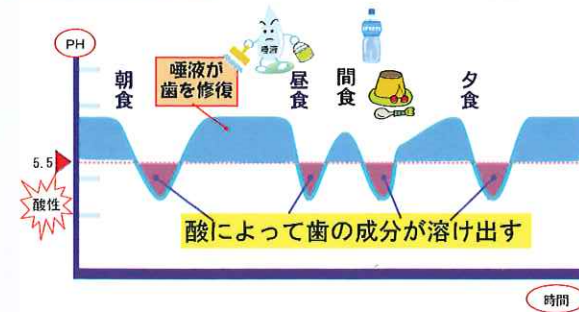


フッ化物は土や海水などの自然界、食べ物にも含まれています。人体では歯や骨にも含まれています。フッ化物は歯質(エナメル質)を強化して、むし歯になりにくい強い歯にする効果があります。

特に幼若永久歯(生えてきたばかりの歯は、石灰化がまだ不十分であり硬くありません)には効果があります。歯科医院で、定期的(年に数回)にフッ化物の塗布をしたり、指導のもとでフッ化物溶液の洗口をしたりします。家庭ではフッ化物配合の歯みがき剤で歯みがきをするとよいでしょう。

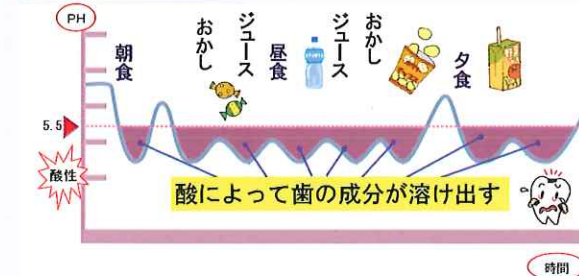
歯はいつ溶けちゃうの? ~だらだら食べ・だらだら飲みは要注意~

食事のリズムが規則正しい場合



▲唾液が歯を再石灰化する時間が確保されています。

だらだら食べ・だらだら飲みの場合



▲唾液が歯を修復(再石灰化)する時間がとれず、歯みがきをしていてもむし歯になりやすい状態です。

口の中の酸性度がPH5.5よりも低くなると、歯の表面が少しずつ溶けてしまいます。口の中ではそれを阻止するように唾液が酸を中和しますが、だらだら食べたり飲んだりする食習慣では唾液が歯を修復する時間がとれないために歯が溶けやすく、むし歯のリスクが高まります。

規則正しい食習慣を身につけましょう。

定期的にむし歯や歯ぐきの病気の予防のために
歯医者さんにみてもらいましょう。

