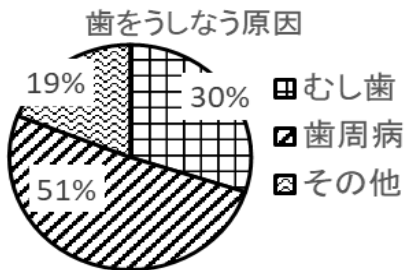


テーマ: 「心と体の健康づくり」

講話: 歯の健康～すてきな笑顔でいるために～
講師: 磐田市歯科衛生士 佐々木知恵 様

■数人のプラーク(歯垢)を採取して、顕微鏡で口の中の細菌を観察

「歯周病菌・むし歯菌」発見



きれいに磨いていても、ゼロにするのは難しい!

生き残っている菌が磨き残しや口に入った食べ物によって増加し、歯の病気を起こします。

歯垢によって→むし歯

→歯肉炎(小学生からあり。)

→歯周病(40～50代多い)

8020 目指して

80歳になっても自分の歯が20本
20歳の人と楽しく食事ができますように

1 時間を決めて食事やおやつを食べる

食べ物が口の中にある間は、口の中が酸性に傾き、歯垢が増えてむし歯になりやすい

2 よく噛んで食べる

- ・唾液が増えて殺菌作用が働き、菌が減少消化を助ける
- ・肥満を防止
- ・味覚が発達
- ・発音がきれい
- ・脳の働きが活発になる
- ・顔の筋肉が鍛えられ、表情が豊かになる

3 寝る前は、歯磨きを!

夜は唾液の分泌が減るため、細菌が繁殖しやすい

4 歯ブラシは毛先が開いていなくても1か月で交換。

5 1本1本丁寧にみがく

- ・1本の歯でも磨く部分はたくさん。
- ・小学4年生までは仕上げ磨きをして口の中をきれいにする方法を教える。
- ・高学年は声かけをする。

6 かかりつけ歯科医を持ちましょう

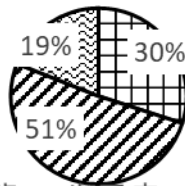
定期的なチェックと歯のクリーニング

歯並びについて 噛み合わせが悪いと...

- ・よく噛めない・きれいに磨けない・言葉が聞き取りにくい。

歯科医に
相談を!

歯をうしなう原因



☐ むし歯 ▣ 歯周病 ▤ その他