桑野小保健室（H30.7.19）

歯みがき名人になろう！！

夏休み！じぶんの口に合った歯のみがき方を考えよう

正しい歯みがきをするには、自分の口の中を知っておくことが大切です。

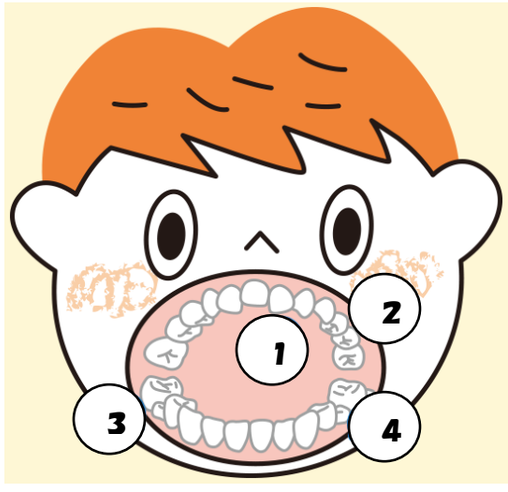
歯並びはどうかな？　はえはじめの奥歯（背が低い）はあるかな？

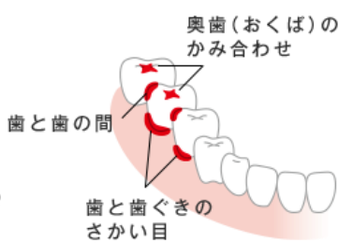
歯垢が着きやすく、みがき残しが多い部分はどこかな？(自分の健康診断結果も参考にしてみましょう。)

<下の絵の、口の中の状態を見てみよう>

1　デコボコしたはならび

歯ブラシを横に当てても、うまく当たりにくく、歯垢が残りやすいです。１本ずつ歯ブラシをたてにしてみがいてみよう。





2　歯と歯の間
歯と歯ぐきのさかいめ
奥歯のかみあわせ

この３カ所は歯ブラシが当たりにくく、だれでもむし歯になりやすいです。

3と4　はえているとちゅうの歯

はえているとちゅうの歯は、背が低く、歯ブラシの毛先が上手く当たらないので、歯垢が残りやすいです。

はえているとちゅうの背の低い歯に歯ブラシを当て、よこからほっぺをひっぱってみがくといいですよ。

歯みがきの３つの基本

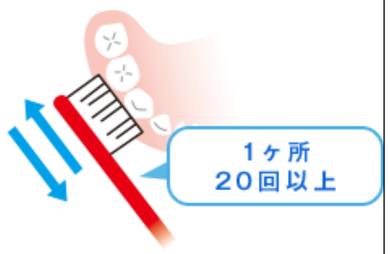
1　歯ブラシの毛先をまっすぐに当てる

歯ブラシのわきの部分を、歯と歯ぐきのさかい目に当たるようにします。

歯ブラシの毛先をまっすぐに当てると、歯垢が落ちやすくなります。

2　小さく動かす

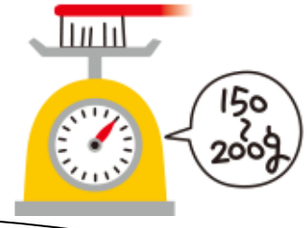
１～２本の歯を目安に歯ブラシを小さく動かします。歯垢はネバネバしているので、１か所２０回以上みがきましょう。



歯ブラシを大きく動かすと、歯と歯の間に毛先がとどきにくく、きちんと歯垢を落とせません。小さく動かすと、歯と歯の間に毛先がとどきやすくなります。

3　かるい力でみがく

150～200ｇの軽い力でみがくと、歯と歯の間に毛先がとどきやすくなります。



みがく力が弱すぎると、歯と歯の間に毛先がとどかず、みがく力が強すぎると歯ぐきを傷つけてしまいます。

☞まめちしき

歯垢ってなに？

歯垢はプラークともいい、歯の表面に着くよごれで、食べかすではなく細菌のかたまりです。つまようじの先に着いた歯垢には、細菌が２～３億個もいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯垢は水に溶けない性質で、歯に強くくっつくため、うがいでは取りのぞくことはできません。

参考資料　小学生歯みがき研究サイト　歯みがｋｉｄｓ