

# サブリメント

西台中 保健だより  
令和8年6月24日  
保健室

## 歯科検診がありました！ さて、あなたの歯は？

6月23日に歯科検診の第2回目が終わりました。「歯科検診結果のお知らせ」を全員に配布しました。自分の検診結果はいかがでしたか？「受診することをおすすめします」や「受診することが必要です」に○がついていたら、早めに歯科医を受診してください。

7年生は乳歯が残っていて、8年生は永久歯と混在していました。9年生は28本の永久歯が生えそろっている人が多かったです。

CO(虫歯になりかけている歯)やう歯(虫歯)がある人には、歯科校医の阿部先生から「歯みがきがんばろうな」と声をかけていただきました。

さらに、歯肉炎になりかけている人や、すでに歯肉炎になっていて今まで痛くなかったのかな？と心配してしまうほどの人も多くいました。

### <今年度の歯科検診 結果>

	COの人	う歯(虫歯)の人	歯肉炎になりかけている人	歯肉炎の人
7年生	25名	4名	60名	17名
8年生	18名	5名	46名	19名
9年生	32名	12名	60名	32名

歯の健康は、**未来の自分への贈りもの**です。

一生自分の歯で食べるために、歯の健康について考えてみましょう。

しっかり予防

しっかりケア

## ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間隙(歯肉溝)に歯垢(プラーク)がたまるのが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨(歯を支えている骨)が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色(うすいピンク色が正常)や状態(ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど)をチェックして、予防とケアに努めましょう。



# 歯みがきの新常識 !

## その1 : 起床直後の「モーニング歯みがき」が虫歯を予防し、免疫力をUPする。

寝る前に歯みがきをしても、みがき残しや落としきれしていない歯垢などがあると、それをえさにして虫歯菌が増殖します。

寝ている間は唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥します。その状態が大好きな虫歯菌は、活発になり虫歯を作ってしまいます。

そこでおすすめなのが、朝起きてすぐに行う「**モーニング歯みがき**」です。

朝ご飯を食べる前に、軽く1~2分程度の歯みがきを、ブクブク・ガラガラとうがいをしてください。

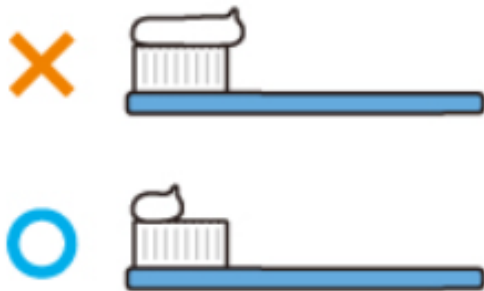
寝ている間に増えた虫歯菌を、朝食前に口から出すことで、虫歯になりにくい歯を作ります。

さらに、モーニング歯みがきは、**免疫力を高め、インフルエンザや風邪などの予防**にも効果があります。

「風邪を引きやすい」「朝、目覚めてもぼーっとしている」などの人は、モーニング歯みがきをぜひお試しください。



## その2 : 歯みがき粉の適量は、グリンピース1個分の大きさ。



みなさんはいつも、歯みがき粉をどのくらいつけていますか？

歯ブラシの“端から端”までつけている人は、要注意です。

歯みがき粉はつけすぎると、すすいでも口の中に残ってしまい、けんま剤の成分が歯を溶かす可能性があります。

さらに泡が立ちすぎて、奥歯や歯と歯の間などをしっかりみがくことができない場合があります。

歯みがき粉は、歯ブラシの上に、**グリンピース1個分の大きさ**を目安につけるようにしましょう。少量でも十分効果がありますので、つけすぎないようにしてください。

歯みがきの途中で、唾液と一緒に吐き出しても、けんま剤の成分は口の中に残っています。

そのまま歯みがきを続けても効果は同じです。

そして、夜の歯みがきは最もいねいに行いましょう。

寝ている間に増えてしまう虫歯菌を、少しでも増殖させないためです。

鏡を見ながら1本ずつみがくつもりで、シャカシャカと小刻みに手を動かしてください。

歯みがき後、舌で歯をなめてみてざらざらしていたら、みがき残しの可能性があります。

歯みがき粉をつけなくて追加ブラッシングしてください。

正しいはみがきで、**みがき残しがゼロ**になるといいですね。

