

東小「むし歯ゼロ」を目指そう!!



6月に行った歯科検診から、約半年が経ちました。今のお口の様子はいかがですか？むし歯はありませんか？歯ぐきはピンク色で引きしまっていますか？毎日の歯みがきのときに、お口の中をのぞいてチェックしてみましょう。学校がお休みのときは、スポ少や家族行事などで、お昼の歯みがきができなかつたり、きちんとみがけなかつたりする人が多いと思います。そのときは、ぶくぶくうがいや別な日にていねいにみがくようにするといいですね！

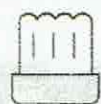
むし歯ゼロ
まで あと

34人



歯ブラシの点検・交換をしましょう

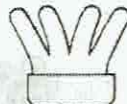
11月8日（水）に、児童保健委員会が歯ブラシ点検を行いました。その結果、交換が必要な人は46人（11%）いました。歯ブラシの毛先が開いていると、歯に毛先が当たりにくくなるため、汚れを落とす効果が弱まることがわかっています。また、歯ぐきを傷つけてしまうこともあります。



新しい歯ブラシ



毛先が少し開いた歯ブラシ



毛先の開いた歯ブラシ

100%

80.8%

62.9%

相対的な汚れを落とす力(%)
(新しい歯ブラシの歯垢除去率を100%とした場合の相対値)

出典：(公財)ライオン歯科衛生研究所、日本小児歯科学会報告会(1985)



交換の目安は、「後ろから見て、毛先がはみ出してきたら」です。また、毛先が開いていなくても、使っているうちに毛がやわらかくなってきます。『みがけている歯みがき』ができるように、歯ブラシは1ヶ月に1回交換するのが理想です。

「仕上げみがき」のポイント



優先的に仕上げみがき
をするところは？

歯こうが残りやすい「上の前歯」と「奥歯のかみ合わせ」です！

《上の前歯のみがき方》

- ① 人差し指で上唇を押さえて、歯と歯ぐきのさかい目が見えるようにします。
- ② 5～10mmを目安に、1～2歯ずつ歯ブラシを細かく動かしてみがきます。

《奥歯のかみ合わせのみがき方》

- ① 奥から前に歯ブラシを動かします。1ヶ所につき20回以上みがきましょう。



※参考：LION