

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間 6月4日～10日

いっしょう とも あゆ じぶん は
一生を 共に歩む 自分の歯

8020運動 (80歳になっても自分の歯を20本残そう!)

80歳になっても、自分の歯でおいしく食べたいものです。それには、毎日の歯みがきが欠かせません。食べたらみがくを心がけて、自分の歯を守っていきましょう。むし歯は放っておくと、どんどん悪くなり、いろいろな病気の原因になります。歯は一生の宝物です。

※ 新型コロナウイルス感染防止のため、学校では給食後の歯磨きを控えていますので、家庭でしっかり磨くようにお願いします。

『プラーク☆コントロール』は何?

最近、「プラーク・コントロール」という言葉をよく聞きますね。

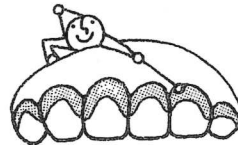
「プラーク」とは、歯垢のこと。歯垢は、むし歯や歯周病の原因となる生きた細菌のかたまりです。歯垢1mgの中に10億個以上の細菌がいるんです。

この歯垢を歯みがきなどで取り除いて、むし歯や歯周病を予防することを「プラーク・コントロール」といいます。

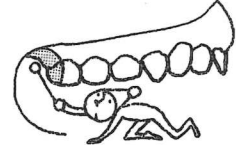
みがき残しはむし歯の原因

歯垢がつきやすい部分は、1本ずつ意識しながら磨きましょう。

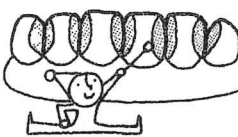
①歯と歯ぐきの境目



④奥の歯の裏側



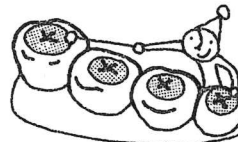
②歯と歯のあいだ



⑤前の歯の裏側



③かみ合わせ面の溝



⑥歯の側面にある小さなくぼみ

