



6月になり、雨の日がふえて、梅雨入りも間近ですね。6月は厚生労働省と文部科学省、日本歯科医師会が協力して定めた「歯と口の健康週間」です。

期間は6月4日（6：む、4：し=むし歯）～6月10日まで行われます。長沢小でも、少し後になりますが6月15日～6月19日まで、歯みがきチェック週間を行います。歯と口の健康について学び、健康を守っていけるといいですね。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。

- ① 軽い力でえんぴつ持ち
- ② こきざみに動かす
- ③ 歯ブラシの毛先を歯の面にあてる
- ④ 鏡を見ながらみがいて、みがき残しをチェックする

歯みがきの後のうがいは何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくともいいんです。むし菌を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをするとうがいの効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし菌予防になります。



フッ化物の3つの働き

- 初期のむし歯を治す**
むし菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。
- 歯の質を強くする**
歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。
- むし菌の働きを弱める**
むし菌の増殖を抑えます。

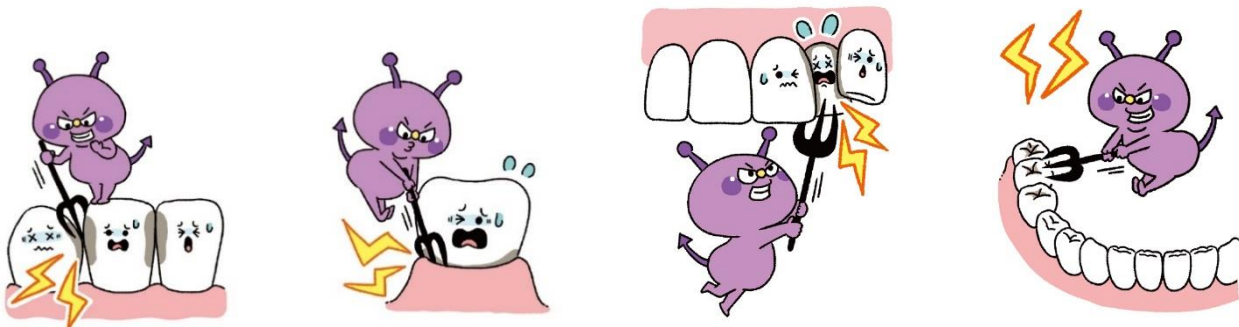
ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

物を食べたり飲んだりすると、むし菌が糖質をエサにして酸を作り出します。むし菌が活発になりやすいのは、食事と食事の間です。だから食べたらすぐに歯みがきすることが大切です。むし菌のほかに、歯周病にも注意しましょう。歯周病は、歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目などにたまったプラーク（歯垢）が原因で起こります。歯周病になると、歯肉が赤くはれたり、ぶよぶよしたり、血が出たりします。歯周病を予防するためにも、ていねいに歯みがきすることが大切です。



みがき残しが多いところは、どこかな？

みがき残しは、むし菌の大好物！みがき残しが多いと、むし菌になりやすくなるよ。次の4つの場所を意識して歯みがきしよう！



- ① 歯と歯の間
- ② 歯と歯ぐきの間
- ③ 歯ならびがでこぼこしているところ
- ④ 奥歯のみぞ