

しっかり歯磨きしよう！！

むし歯や歯周病の大きな原因是プラーク(歯垢)です。口の中を清潔に保ち、食後や寝る前の歯みがきでむし歯や歯周病を予防しましょう。



・プラーク（歯垢）を取り除く！

プラークは生きた細菌のかたまりで、むし歯や歯周病の原因です。このプラークを取り除くことが歯みがきの大きな目的です。みがき癖などで、いつも同じ場所にプラークが残っていると、そこからむし歯や歯周病になりやすくなります。



・食後、就寝前にはみがく習慣を！

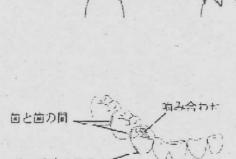
食後の口の中は、むし歯になりやすい状態が20分以上も続きます。歯みがきは食後3分以内が効果的です。食べたら歯みがきをする習慣をつめましょう。また、睡眠中は唾液の分泌が少くなり、自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすい状態になります。特に寝る前はいねいにみがきましょう。寝る前の歯みがきが不十分だと、就寝中に細菌が繁殖し、起床時の細菌数が夕食後の約30倍になることが分かっています。

小学校で、給食後に歯みがきをしていたという人も多いと思います。中学生は、部活や塾で忙しく食事を取り時間や寝る時間もいろいろです。歯みがきをすることで、口の中がさっぱりしますし、気分転換にもなります。

ゆっくり歯みがきできる給食後に、歯みがきしてみましょう。

・歯や歯並びにあわせたみがき方のポイント

- * 凸凹歯並びは…、凸凹している歯1本1本に歯ブラシを縦にあてて、毛先を上下に細かく動かしてみがきましょう。
- * 背の低い歯は…、歯ブラシをななめ横から入れて、細かく動かしてみがきましょう。
- * 歯と歯肉の境目は…、歯と歯肉の境目に45度の角度にあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。
歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。みがき残しがないよう、順番を決めて1本1本ていねいにみがくよう心掛けてくださいね。



「かむ」といいこといっぱい！！

歯があることで、私たちは「かむ」ことができます。例えば、よくかんで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたり、健康に役立つ効果がいろいろあります。よくかむことの効用として、「卑弥呼の歯がいーぜ！（ヒミコノハガイーゼ）」という標語があります。

「ヒ」 肥満の防止 ゆっくりよくかんで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になります。

「ミ」 味覚の発達 食べ物の形やかたさを感じることができ、食べ物の味がよくわかります。

「コ」 言葉の発達 口のまわりの筋肉をよく使うことで、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情が豊かになります。

「ノ」 脳の発達 脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激するので、子供は賢くなり、大人は物忘れを予防することができます。

「ハ」 歯の病気予防 よくかむと、唾液がたくさん出ます。唾液には口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

「ガ」 ガンの予防 唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品中の発ガン性を抑えることでガンの予防につながります。

「イー」 胃腸快調 消化を助け、食べすぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。

「ゼ」 全力投球 身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

自分の歯を守るのは、自分しかいません！毎日の積み重ねで健康な歯を守っていきましょう。

