

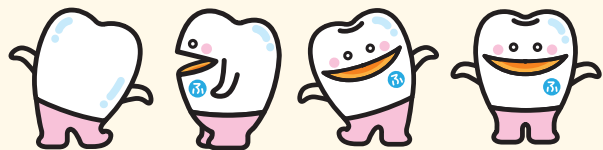
歯と口の健康について

平成28年の大分県のむし歯本数は1.4本です。全国の平均は0.84本で、全国ワースト2位です。

歯や口は、「食べ物を取り込み、食べる」、「表情をつくり、話す」、「運動を支え、体のバランスをとったりする」こと等の役割を担う大切な器官です。むし歯や歯周病などで、歯を失うと、これらのことが十分できなくなります。また、口の中の細菌は糖尿病や肥満、高血圧や高脂血症の発症に関連するとも言われています。

健康な歯を保ち、自分の歯でしっかり噛むことで、「肥満の予防」や「味覚の発達」「言葉の発音がはっきり」「脳の発達」「歯の病気を防ぐ」「がんの予防」「胃腸の働きを促進」「全身の体力向上と全力投球」できるといった、よいことがあります。

生涯にわたって、健康な生活を送るためにむし歯や歯周病を予防することが大切です。



むし歯ができるまで

子どものお口にむし歯菌が感染 → むし歯菌は砂糖を栄養にして歯の表面にねばねばした物質を作ります → むし歯菌や他の細菌の巣となる歯垢を形成



そのまま放っておくと…
食べ物の糖分を餌にして酸を作り始める → 酸が歯の表面の固いエナメル質を溶かし始める → 歯のリンやカルシウムが溶け出してむし歯になる



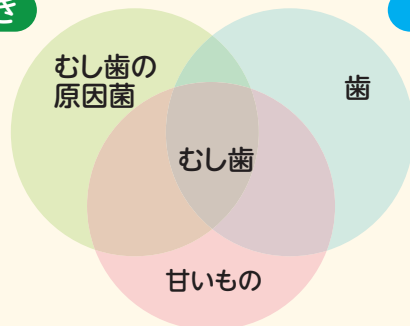
むし歯予防の取組

県では、歯みがき指導、食に関する指導、フッ化物の活用 の3本柱でむし歯予防の取組をすすめています。

一度むし歯になった歯が元に戻ることはありません。むし歯を作らないことが大切です。

歯みがき

フッ化物



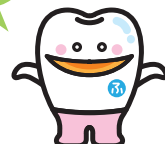
食に関する指導

正しい「歯みがき」でむし歯を防ごう

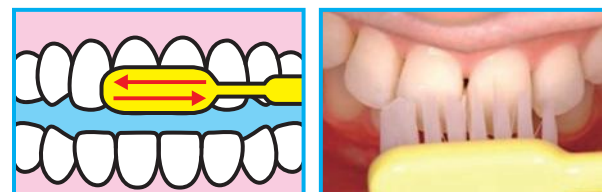
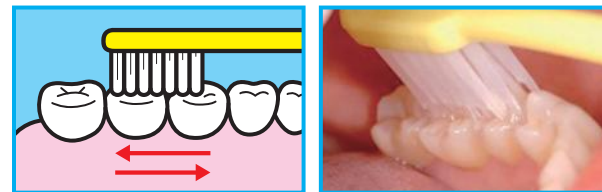
- ・むし歯や歯周病などの予防のためには、朝昼晩の食後や寝る前の歯みがきを習慣化させましょう。
- ・正しい歯みがきの方法で行いましょう。
- ・自分で歯の汚れが落とせるようになるまで、小学生の間は、1日1回、夕食後か寝る前に念入りに仕上げ磨きをしましょう。

1 歯ブラシの持ち方は?

力を入れすぎず、細かく動かすために…できるだけ鉛筆をもつように歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目を意識して磨くといひよ!



2 歯ブラシの動かし方は?



- ・2本ずつ磨くくらいの細かい動きで丁寧に磨こう!
- ・歯ブラシが歯ぐきに当たっている感覚を感じながら磨いてね!



3 磨き残しをなくすには?

利き手側からはじめ、口の中を1周するように磨くことも1つの方法です。

- 1 表面
- 2 裏側
- 3 かみ合わせ

