

はは歯クラブだより

《 5・6年生のみなさんへ 》



NO. 41 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



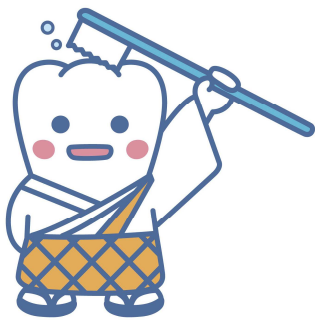
医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

春のお口の健診が5月24日にありました。異常なしの結果だった人でも安心はできません。ハブラシで汚れをとらないと“むし歯”になる事はみなさんもう知っていると思います。

健診の日もハミガキをしてきたと思いますが、きれいにみがけている人は少なかったです。ハミガキをしても汚れが残るのは、なぜでしょうか？



ほろ
よ坊さん

歯の汚れを“歯垢（しこう）”といいます。

歯垢だけが赤く染まる、染め出し液を使ったハミガキの授業を4年生の秋にしました。覚えていますか？

5・6年生のみなさん、今でも授業で習ったようにハミガキを頑張っていますか？

歯垢は歯にべったりくっついているので、うがいだけでは決してとれる事はなく、ハミガキでしかとれません。歯垢を残さないハミガキができるようになるには、

“何度も練習をする”ことが大切です。

むし歯の原因のひとつは歯垢（しこう）です。歯垢は、ばい菌のかたまりです。みなさんの大切な歯を溶かしてむし歯を作るだけでなく、歯ぐきの中の“あごの骨”も溶かしてしまいます。その初期段階が、“歯肉炎”という歯ぐきがはれる病気です。鏡でお口を見てみましょう。歯ぐきが真っ赤ではないですか？



毎日何気なくしているハミガキですが、きれいにみがく事を意識してするとそれが習慣になります。大人の歯に生え変わった後は、もう代わりの歯はありません。今こそハミガキの習慣にもう一度目を向けてみましょう！！

