



「お口の健康教室」を開催しました！

10月7日に新潟県歯科保健協会から歯科衛生士のお二人をお招きし、「お口の健康教室」を開催しました。ここでは、むし歯や歯周病について、8020運動、歯みがき、そしてフロスのお話などをしていただきました。実際に自分の歯が何本あるのか、手鏡や舌を使って数えてみる場面もありました。



歯の「仕上げみがき」と聞くと、幼児・園児を対象にした取り組みとイメージされる方も多いかと思います。しかし実際には、一人で隅々まで丁寧に歯をみがくことは小学校低学年～中学年頃まで難しいとも言われています。まずお子さんが自分でみがき、その後で「ここはできているね!」「ここはもうちょっとかな～」など、声かけをしながらお家の方がチェックし、必要に応じて仕上げみがきを取り入れていただければと思います。

11月8日は「いい歯の日」です



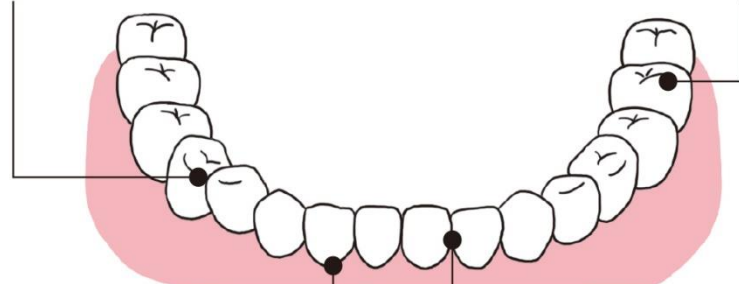
“いい歯”のために…みがき残しに注意



これらはすべて、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分。つまり「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯みがきではとくに意識して、丁寧にみがくように心がけてください。

歯並びが不揃いな部分

奥歯の「みぞ」



歯と歯肉の境目

歯と歯の間

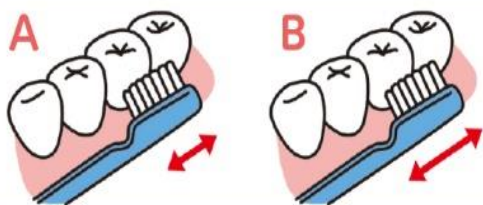
いい歯にしよう!
歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

A: 力を入れてみがく

B: 軽くみがく



Q2. 歯をみがくときは…? (2)

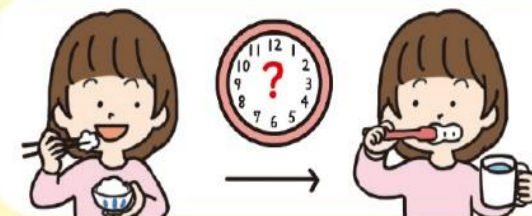
A: こきざみに動かす

B: 大きく動かす

Q3. みかくタイミングは…?

A: 食べたらずぐ

B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は
歯みがきで…?

A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…?

A: 1か月に1度くらい

B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)