



# ほけんだより

歯科  
特別号

日比崎中学校 保健室 H29年9月14日 No.7

毎年尾道市歯科医師会より、1年生全員にデンタルフロス（歯間部清掃器具）が配布されます。

近年みなさんの年代ではむし歯が減少。しかし、歯肉炎が増加傾向にあります。その主な原因は、むし歯と同じ「歯こう（プラーク）」です。つまり、歯肉炎も、歯みがきで予防が出来ます。さらに、軽い歯肉炎であれば、歯みがきを欠かさずに続ければ「治す」ことが出来ます。歯と口のケアは、やはり『まずは毎日・毎食後の歯みがき』が基本です。しかし、どんなに丁寧に歯みがきをしていても、歯と歯の間などみがきにくい部分には歯こうが残ってしまうことが多いです。そこで、歯ブラシだけではなく、デンタルフロスを使うことで、さらに効果的に歯こうを落とすことが出来ます。

## 歯と口の健康



| 定期健康診断歯科検診結果 |       |       |       |
|--------------|-------|-------|-------|
|              | むし歯   | 歯垢    | 歯肉    |
| H28          | 12.8% | 40.3% | 14.2% |
| H29          | 10.5% | 20.6% | 31.8% |

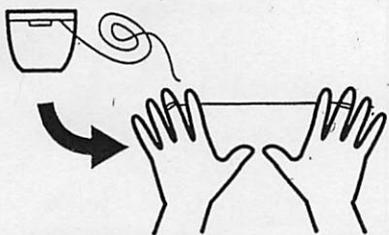


デンタルフロスの役目は、

- 歯ブラシの毛先が届きにくい部分の清掃をします。
- 歯ブラシの毛先が届きにくい部分は歯周病やむし歯になりやすい部分です。

## デンタルフロスの使い方

①約40cm出し、間隔が10～15cmくらいになるように両端を左右の中指に巻きつける。



②人さし指や親指を使い、フロスの間隔を1～2cmにして、ゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れる。



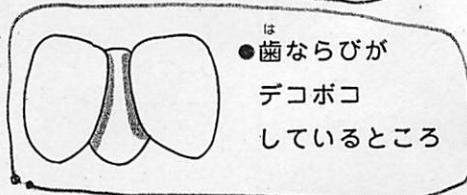
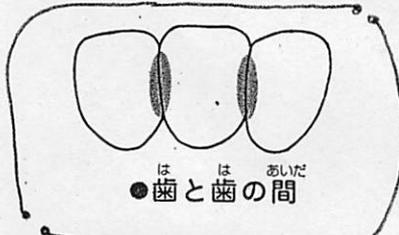
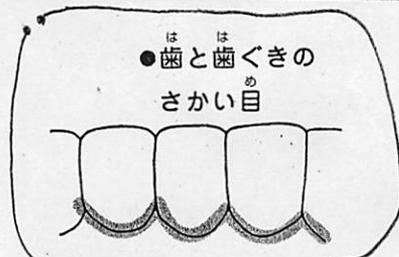
③歯に巻きつけるようにして、上下へ動かしながら歯の側面をこする。歯肉を傷つけないように注意。



④終わったら、うがいで口をすすぐ。



## みがき残しが多い場所



- ◎鏡を見てフロスの位置を確認しながら、ゆっくり、ていねいに行いましょう。
- ◎歯肉に炎症があると、使い始めは少し血が出ることがあります。続けて使っても血が出る場合は歯医者さんに相談してください。