

ほけんだより

1 年生号

尾道市立高西中学校

令和5年2月17日

1 年生のみなさんにデンタルフロスをいただきました。

尾道市歯科衛生連絡協議会より 1 年生のみなさんにデンタルフロスをいただきました。

中学 1 年生はほとんどの人が永久歯が生えそろう、歯列が完成する時期です。乳歯のように生え替わることがなく、一生（人生 100 年時代です）使い続ける永久歯です。大切にしましょう。

こんな経験ありますか？

- 歯みがきして血がでる
- 口の中がネバネバした感じがする
- 口がくさいと感じる時がある
- 舌で歯をさわるとヌルヌルしたりザラザラする

歯ぐきが元気でなくなっているかも-----

あなたの歯ぐき(歯肉)はどっち？



健康な歯肉



歯肉炎

- 色 : ピンク色
- 形 : とんがっている
- 感触 : ひきしまっている
- 出血 : なし

- ▼ 色 : 赤色
- ▼ 形 : 丸くなっている
- ▼ 感触 : ぶよぶよしている
- ▼ 出血 : あり

将来年をとって、歯を失う原因は？と聞くと、みなさんが思い浮かべるのはやはり「むし歯」だと思います。むし歯は正しくは“う歯”（うし）と言います。ところが、実際にはむし歯で歯を失う割合よりも、歯周病（歯肉や歯の埋まっている骨等の病気）で失う割合の方が高いのです。

自分の歯肉をチェックしてみましょう。歯みがきをして出血したり、歯の表面がヌルヌルしたりザラザラする人は、きっと右のような歯肉になっていると思います。むし歯でなくても、こんな状態になっている人は要注意です。

この歯肉炎の原因は、口の中にある歯周病菌です。特に、歯の表面についているヌルヌルしたプラーク（歯垢）の中にたくさん潜んでいます。また、歯肉と歯の間のポケットにも入り込

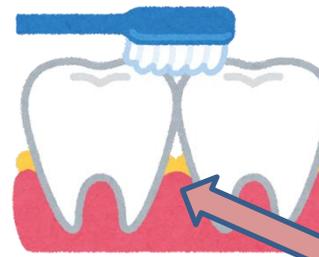
んで、見えないところで歯肉を攻撃し、炎症を起こしています。

歯肉炎とむし歯予防のためにプラークを取り除こう！！

歯ブラシだけで取り切れない歯垢はデンタルフロスで！



今回いただいたデンタルフロス（通称・糸ようじ）は歯と歯の間を掃除するための道具です。左のような形をしています。フロスにはいろいろな種類がありますが、枝が付いている方が初めて使う人でも扱いやすいです。

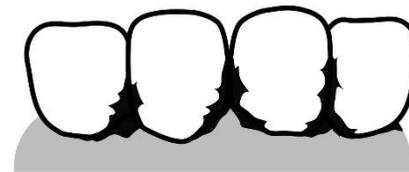


歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラークは十分に取れません。そこへ入り込んで間の汚れを取るのが、デンタルフロスです。歯みがきの時には歯ブラシとデンタルフロスの両方を使いましょう。

歯ブラシだけでは、歯肉のポケットや、歯と歯の間にプラーク（歯垢）が残ります。



使用した後は、歯ブラシと同じように水洗いをすれば、糸が切れるまで繰り返して使えます。1 回ずつの使い捨てではありません。



フロスが引っかかる、すぐ切れる場合は、歯の詰め物がとがっていたり、むし歯があったりする可能性があるため、歯科医師に相談してください。



フロスによって詰め物が外れた場合は、外れたものを保管して、歯科医師に相談してください。

（強い力で引っ張り上げず、ゆっくり横にスライドさせながら歯の間からフロスを出すようにすると、引っかかりにくいです。）

学校で使い方の実習をしたいのですが、マスクを外しての実習は飛沫が飛ぶ可能性がありますので、コロナ予防の観点から実施しません。家で説明書をよく読みながら使ってみてください。とてもスッキリして気持ちがいいです。私は毎晩、寝る前に使っています。歯科医院で教えていただいてからずっと続けています。