

ほけんだより 11月号

令和5年11月 8日発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



『いい歯』って、どんな歯だと思いますか？人間の歯（永久歯）は、抜けてしまったら二度と生えてくることはありません。そう考えると、高齢になっても美味しいものを味わいながら食べられる歯、しっかりかむことが出来る歯。そんな歯が『いい歯』だと考えられます。今から自分の歯を大切に『いい歯』を守っていきましょう。

歯を大切にすると、どうするの？

永久歯（大人の歯）は、すべて生えると何本か知っていますか？

上下すべて生えると28本。「親知らず」が生えても最大で32本です。



「食事が美味しい」と感じられる歯の本数は、何本でしょうか？

日本口腔保険学会の調査によると、20本。そういう理由から、

8020運動（80歳で20本の歯を残そうという運動）がすすめられています。

歯を大切にする方法 その1 『むし歯を治療しましょう』

全国の15歳～17歳のむし歯罹患率は39.8%ですが、

諫高定時制の罹患率は、なんと **71%!!** まずは、今あるむし歯を治療しましょう。



歯を大切にする方法 その2 『歯をていねいにみがきましょう』

「いい歯の日」にちなんで「歯と口の健康カード」を配りました。中を開いてみてください。自分の口の中はどうか？むし歯は？歯の汚れ具合は？

あなたの大人の歯は何本ですか？「寝る前の1回だけは」丁寧に歯をみがいてみてください。

歯を大切にする方法 その3 『歯の定期検診を受けましょう』

歯石は削り取ります

歯石（歯の汚れである歯垢が石のように固まったもの）を取ったり歯みがき

指導を受けたりできます。半年に1回は歯医者さんへ行きましょう。もし



むし歯がみつかったら、簡単な治療で済みますよ。今ある自分の歯を大切にしていきましょう。

その歯ブラシでみがけていますか？

「歯ブラシの選び方」

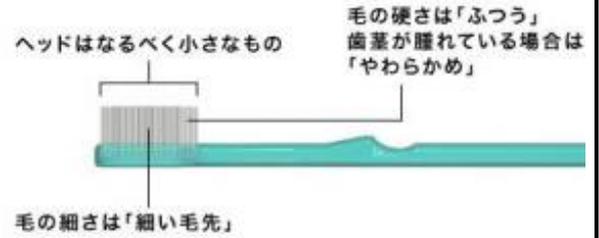
注目するポイントは、歯ブラシのヘッド部分です。

ヘッドはなるべく小さい方が、小回りが利いて奥歯

などの届きにくい部分まで掃除しやすいです。

特に歯並びの悪い人は小児用歯ブラシも良いですね。歯ブラシの硬さは「普通」がおすすめ。

「硬め」の歯ブラシで磨きすぎると、歯や歯肉（はぐき）を傷つけてしまう恐れがあります。



『歯ブラシは毎月取り替えましょう』

毛先が広がった歯ブラシでは、なかなか歯垢が落ちません。

歯ブラシの状態別 歯垢除去率

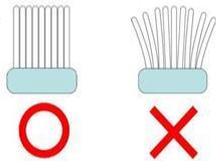


歯肉を必要以上に傷つけてしまう

こともあります。さらに長く使って

いると歯ブラシについて菌が繁殖し、口臭の原因にもなります。

取り替えは1ヶ月に1本が目安です



歯みがきのコツをつかもう

歯や歯肉を傷つけないためには、ブラッシングにコツがあります。

『持ち方はペングリップ』



必要以上に力がかからず、優しい力で

繊細に磨くことが可能。多くの方が

手のひらでしっかりと握る持ち方をしていると思いますが、歯ブラシの

正しい持ち方はペングリップです。ペングリップは名前のとおり、ペンを

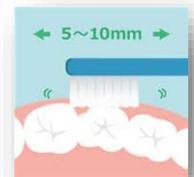
持つような握り方です。細かい動作が可能になり、ゴシゴシではなくきめ細かで歯に優しいブラッシングが可能になります。



『適切なブラッシングの力』

適切なブラッシングの力は150~200g程度とされています。

1本1本ちょこちょこ小刻みにみがくことがポイントです



家庭用のバネばかりで実際に歯ブラシを押し付けてみると分かり

やすいです。皆さんが思っているよりだいぶ優しくブラッシング

する必要があります。