

# 10月 あおぞら(特別号)

## 3年歯科保健指導を実施しました！ 9/30(火)

埼玉県歯科衛生士会朝霞支部の歯科衛生士の方にご指導いただき、3年生歯科保健指導を実施しました。歯周病やむし歯の原因について学び、**実践を通して正しい歯みがきの仕方を学習する**ことで、歯・口腔の衛生管理を意識することにつながりました。

- 永久歯は何本あるでしょうか?→ **28本の永久歯**があります。
- 歯を失う原因→ 1位**歯周病(42%)** 2位**むし歯(32%)** 3位 **歯の破折(11%)**
- 『8020運動』とは…?→ 「**80歳になっても自分の歯を20本以上保とう**」という運動。

### ①むし歯と歯周病



どちらも原因は…「**歯垢(フラーク)**」です。

実際にみんなでプラクを拡大し、細菌が動いている動画を視聴しました。

### ②フッ化物の歯への働き

- ・酸に負けない強い歯になる。
- ・むし歯になりかけた歯が元に戻る。

#### フッ化物の応用

- 1 フッ化物入りの歯磨剤で毎日歯をみがきましょう。
- 2 フッ化物洗口を継続して実施しましょう。
- 3 フッ化物歯面塗布を歯医者さんで定期的に行いましょう。

### ③むし歯予防のポイント

- ・プラクコントロール
- ・シュガーコントロール
- ・ダラダラ食べない
- ・フッ化物の応用

### ④歯のケガについて

歯が抜けてしまった！歯が欠けてしまった！血が出てしまった！場合には、「歯の欠片を集める」「止血をする」「保存液または牛乳（それらが無い場合には、自分の口の中に入れる）」

→病院へ

#### 歯が元通りになるかは時間との戦い！(1時間以内に病院へ)

- ※水道水でゴシゴシ洗ってはダメ！
- ※歯の根っこを触らない！
- ※保存液または牛乳に付ける！
- ※急いで歯医者さんへGO！

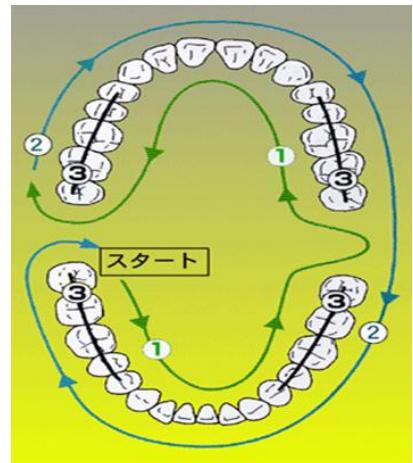


## ⑤染め出し液を使って、実際にみがき残しの箇所を確認しました。



歯と歯の間、歯茎など赤くなっている生徒が多くかったです。

## ⑥模型を使って、歯のみがき方について説明をしながら実践しました。



**一筆書き法**の歯みがきで、みがき残しがないようにみがく  
<ポイント>

- (1) ブラシの毛先が歯のすみずみまで当たっている  
ように意識してみがく
- (2) ブラシのつま先・わき・かかとをうまく使って  
**小さく・こまかく・こきざみに**動かす
- (3) ブラシは鉛筆持ちで強く握りしめない（縦みがき  
はフォーク持ち）

### [口をゆすぐ際のポイント]

- ・口に含むのは、少量の水で。
- ・ブクブクうがいをする時には…  
① 全体 → ② 右頬、左頬 → ③上下の唇の間 → ④全体

※前歯の重なっている箇所や歯と歯の間はブラシのわきを使って縦みがき。奥歯のかみ合わせ面は、一番汚れがたまりやすい。オーナーの口にして1本ずつブラシのつま先で丁寧にみがく

①

### まとめ 歯ブラシ

毛先が小さめで柄は真っ直ぐのものが良いです。  
歯ブラシの毛先が広がっていると歯垢は落ちないので広がって  
いないか確認しましょう。家庭の歯ブラシの交換目安は1か月に1回です。  
(1週間で広がったら力が強すぎなので、やさしくみがく)

### 定期健診

半年に一回は歯医者さんで診てもらいましょう。

### 正しい歯みがき習慣をつくる

歯みがき後、舌でなめてツルツルしているか確認しましょう。

### 生徒感想

- 80歳の歯の写真を見て衝撃を受けました。ちゃんと歯を磨こうと思いました。
- 今までの歯みがきの方法を振り返ることができました。今日新しい磨き方を学んだので実践したいです。

