



今年度のテーマは【手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで!】

～6/4(日)～10(土)は『歯と口の健康週間』です◎～

5/10 歯科検診終了後の口腔衛生講話では、今年度は学校歯科医さんと歯科衛生士さんより『昼食後の歯磨きの大切さ』についてお話を頂きました。【資料】歯みがきポイント&規則正しい食習慣 参照

Q1.歯の正しい歯みがき方を知ることが出来ましたか？

①よく知ることが出来た：93.3% ②少し知ることが出来た：6.7%

Q2.今日学んだ内容をこれから活用したいですか？

①是非活用したい：90% ②少し活用したい：10%

Q3.今日の講話の中で印象に残ったことや質問は？

- 福島県は虫歯罹患率がかなり高い(ワースト)ことを初めて知り驚いた。
- 歯は汚れが1番たまりやすい・虫歯が酷くなると歯がどんどん溶けてしまうと聞いて少し怖くなった。講話の内容を理解して、意識しながらもっとちゃんと歯磨きしようと思った。
- 間食を多く取りすぎると再石灰化が出来にくくなるので、食習慣でも虫歯予防に努めたい。
- 歯は一生ついてくるものなので凄く大切！虫歯は痛くなる前に治療すると早く治ると知った
- 大人の歯は1度抜けると生えて来ないので大切にしていきたい。今夜から実践したい。
- 食後の口腔環境は歯と体の健康に悪影響を及ぼす。食後の歯磨きを頑張りたい！
- 磨く順序を決めていなかったのだからからは磨く順序を決め、夜食もやめたい。
- 間違っていたので磨き方を直す。歯ブラシの持ち方や磨く順序もきちんとしたい。虫歯が出来たらすぐ治療し、自分の歯でおいしい物を食べるため歯磨きを頑張りたい！
- 軽く握り、歯の間にも毛先が入るよう小さく2～3mm振動させ、1本1本丁寧に磨きたい
- 大人になって歯がないという事にならないよう、1日3回歯磨きしたい。
- 少し強く磨いていたので、講話を思い出して力を入れ過ぎず、丁寧に磨きたい。
- きれいな歯を守り、おいしい食事をして、健康の入り口を大切にしていきたい！
- 虫歯は勝手には治らないので日頃の歯磨きを大切に。磨き残しの無いよう磨く。
- 歯ブラシだけでは汚れを全て落とせないなので、デンタルフロスを使ってみたい。
- 細かい所まできちんと歯の手入れし、昼食後の歯磨きを大切にやろうと思った。
- ふだんから規則正しい食習慣を身に付け、間食も減らしたいと思った。
- 歯ブラシの動かし方・当て方に気を付けて磨くことが重要だと理解できた。
- 歯や口の中に問題がある時は、すぐ歯科医院に行って治療したいと思った。
- これを機に、歯をもっと大切に、歯磨きも頑張りたいと思った。
- 元々あまり上手く磨けてなかったので、磨き方を改めようと思った。
- 正しい磨き方&1日3回磨くことの大切さを改めて知り頑張ろうと思った。
- 歯磨きの時間を増やしたい、大人になっても歯を大切にしたいと思った。
- 今までは適当に磨いていたので正しく磨こうと思った！
- 今まで1度も虫歯になった事がないので、1日3回しっかり磨いていきたい。

間食と歯は“あぶない関係”??

私たちが普段、ものを食べたり飲んだりしたとき、歯や口の中ではどのようなことが起こるのでしょうか。簡単に見ていきましょう。



食事や間食をとると、歯垢（プラーク）が出す酸によって口の中が酸性になり、pH5.5以下になると歯の表面からカルシウムなどのミネラルが溶け出します（「脱灰」といいます）。しかし、しばらくすると唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、ミネラルが戻り始めます（「再石灰化」といいます）。つまり、食べる回数が増えるほど、歯の表面からミネラルが溶け出す回数と時間も増え、むし歯につながりやすくなるのです。

脱灰を抑える（間食の回数を減らす、歯みがきで歯垢を落とす）ことや再石灰化を促す（歯みがき剤、キシリトールの活用など）ことを念頭に、むし歯の予防、歯と口のケアに努めることが大切です。



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ!

水分がしっかり
拭き取れます

