

歯みがきの話

『おしえて！ 歯医者さん』

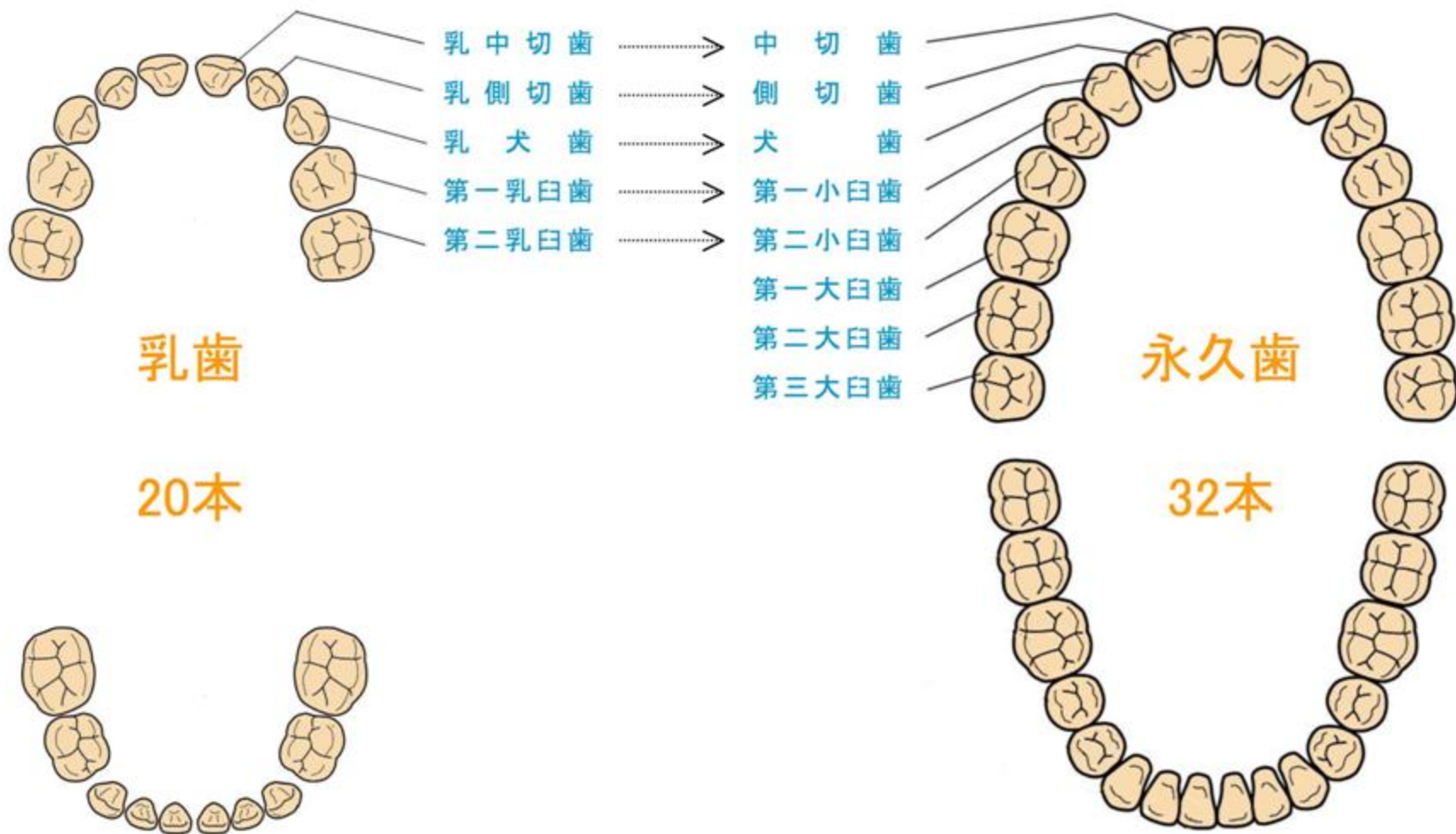
葛飾区学校歯科医会講話集 第十一巻



おしえて！ 歯医者さん

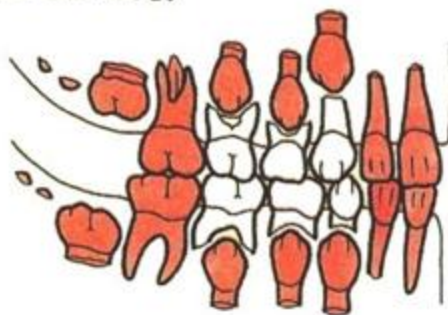
歯みがきの話

乳歯と永久歯

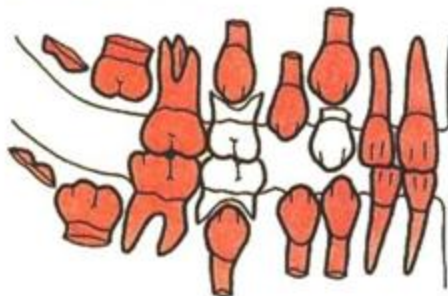


はえかわり

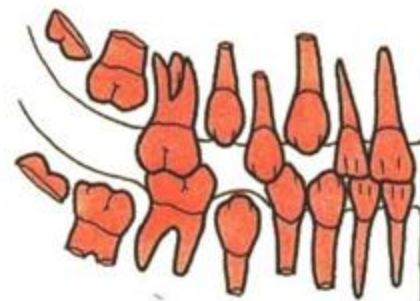
9歳
(±16カ月)



10歳
(±16カ月)



11歳
(±18カ月)



…乳歯



…永久歯

(日本小児歯科学会, 1988, より一部改変)

しこう 歯垢(プラーク)ってなんだろう？



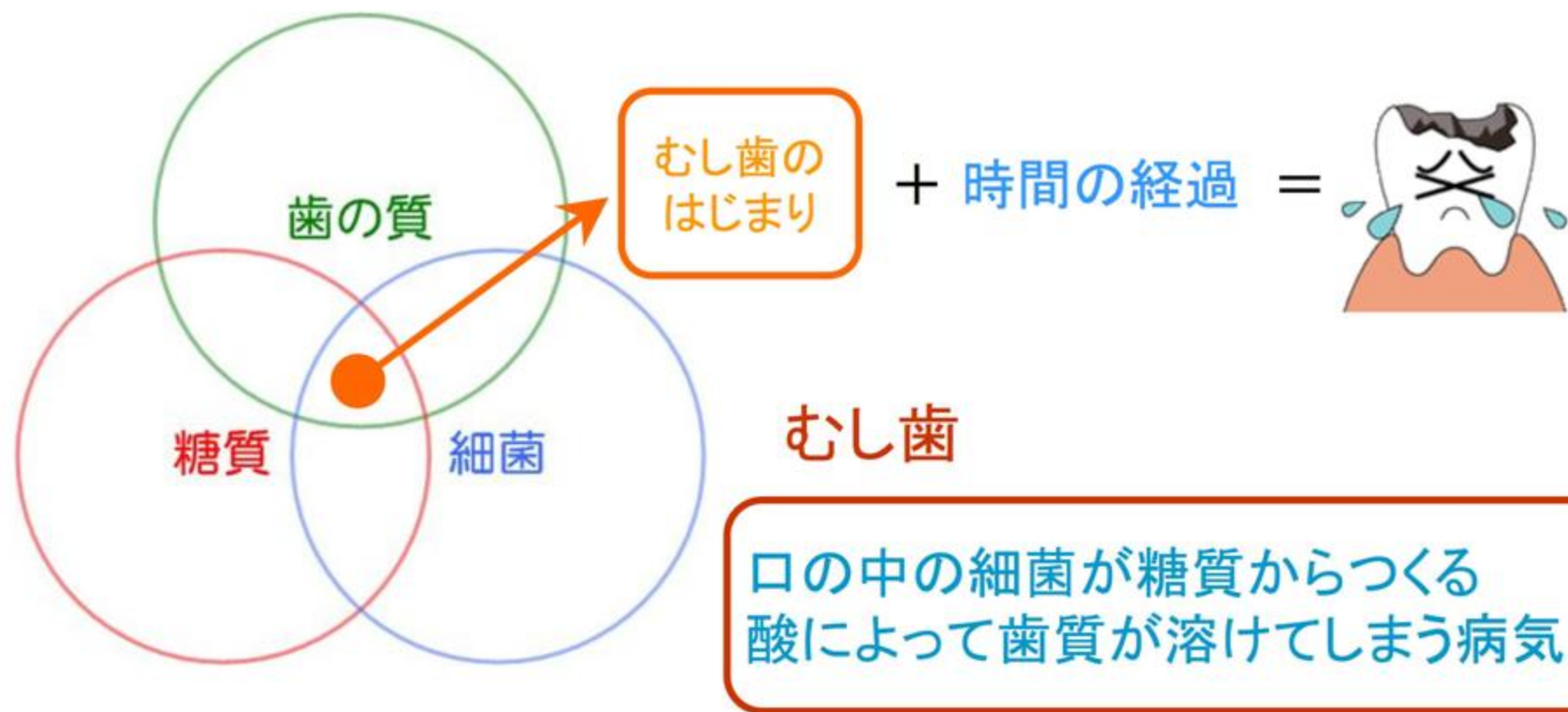
よく見ると、歯の表面に何か付いています。

しこう 歯垢(プラーク)ってなんだろう？



歯垢は歯の表面に付いている細菌のかたまりです。

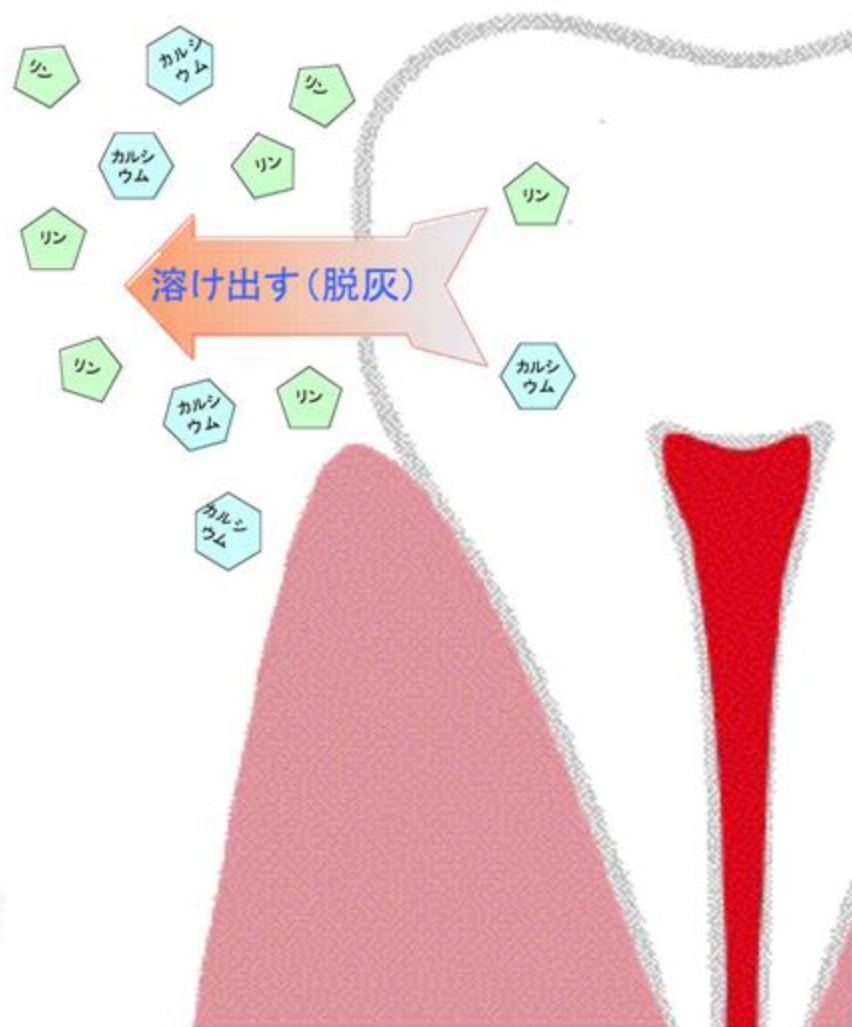
むし歯はどうしてできるのかな？



初期むし歯



歯の表面からカルシウムやリンが
溶け出して、白くにごっています。



むし歯を防ぐには？

歯を強くする(フッ素
の利用)

糖質をへらす
(食べ物の工夫)

細菌をへらす
(はみがき)

正しい食生活
と歯みがきで
むし歯を防ぎ、
健康をたもちま
しょう

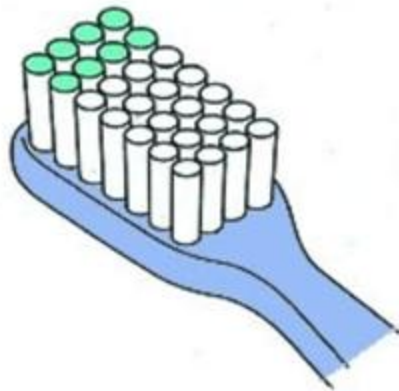


歯みがきの基本

- 歯ブラシの毛先を使って、歯垢をおとす。
- 歯ブラシの毛先を、歯の面に対して直角に当てる。
- 軽い力で小刻みに動かす。
- 自分の歯や歯並びに合ったみがき方をする。

歯ブラシ各部の名前

つま先



わき(サイド)



かかと



歯ブラシの
毛先の名前
おぼえてね



歯ブラシの使い方1(前歯)

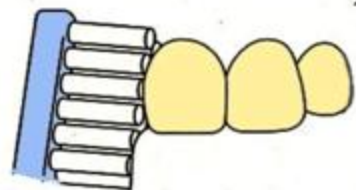
前歯の外側

前歯の内側

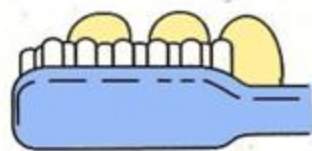
一本の歯面を分けてみがきます



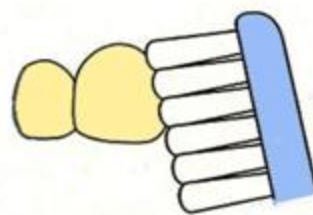
かかとで一本ずつみがきます



右側はわき(サイド)で



中央は毛先全面で



左側もわき(サイド)で



歯ブラシの使い方2(奥歯)

歯面を奥、中央、手前に
分けてみがきます



生え始めの
第一大臼歯
横から毛先でみがきます



奥側はつま先で



中央側はわき(サイド)で



手前側はかかとで



みがき残しが多いのは

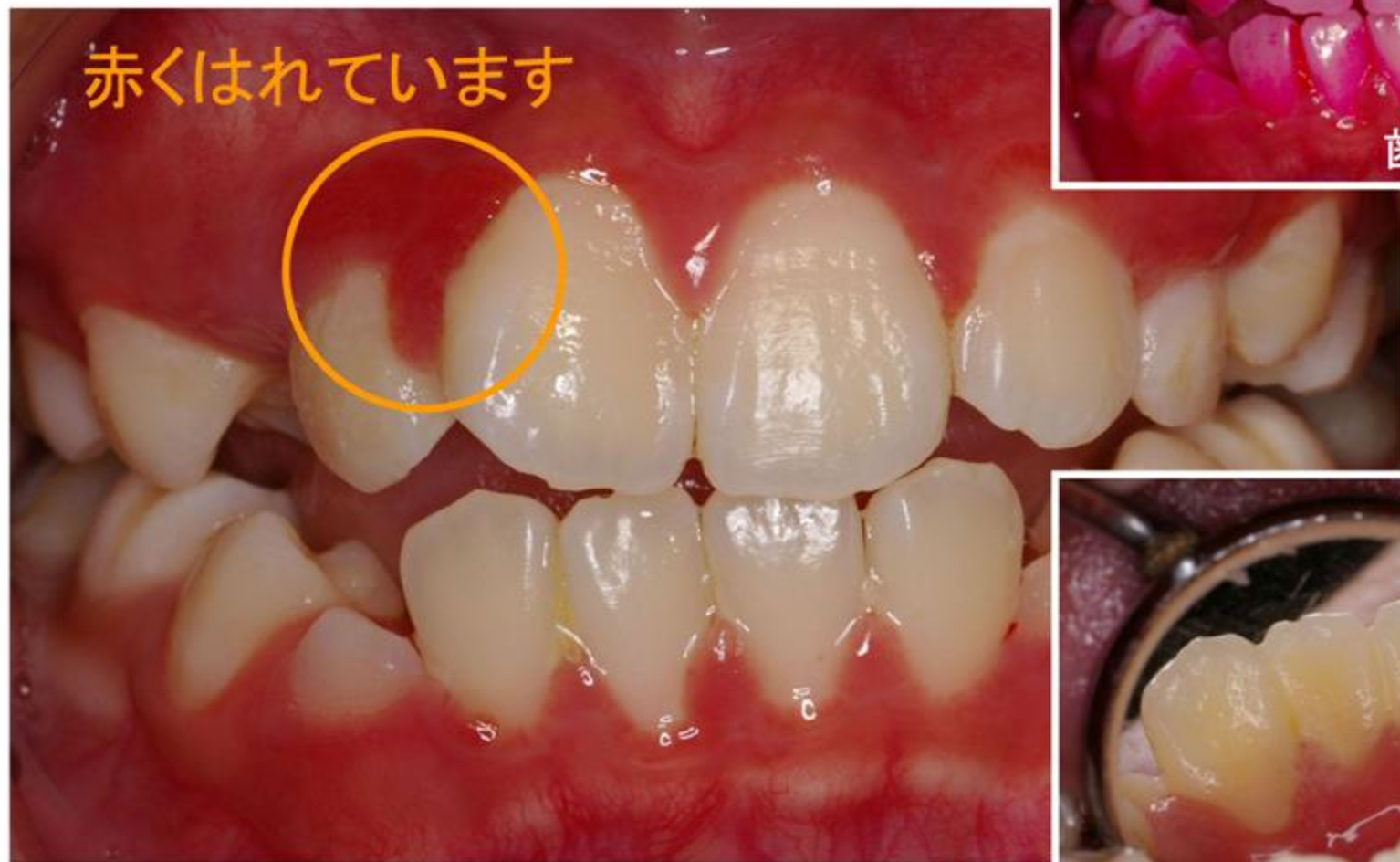
- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきのさかい目
- 奥歯の咬む面

みがく順番をきめて、
みがき残しがないように注意しましょう。

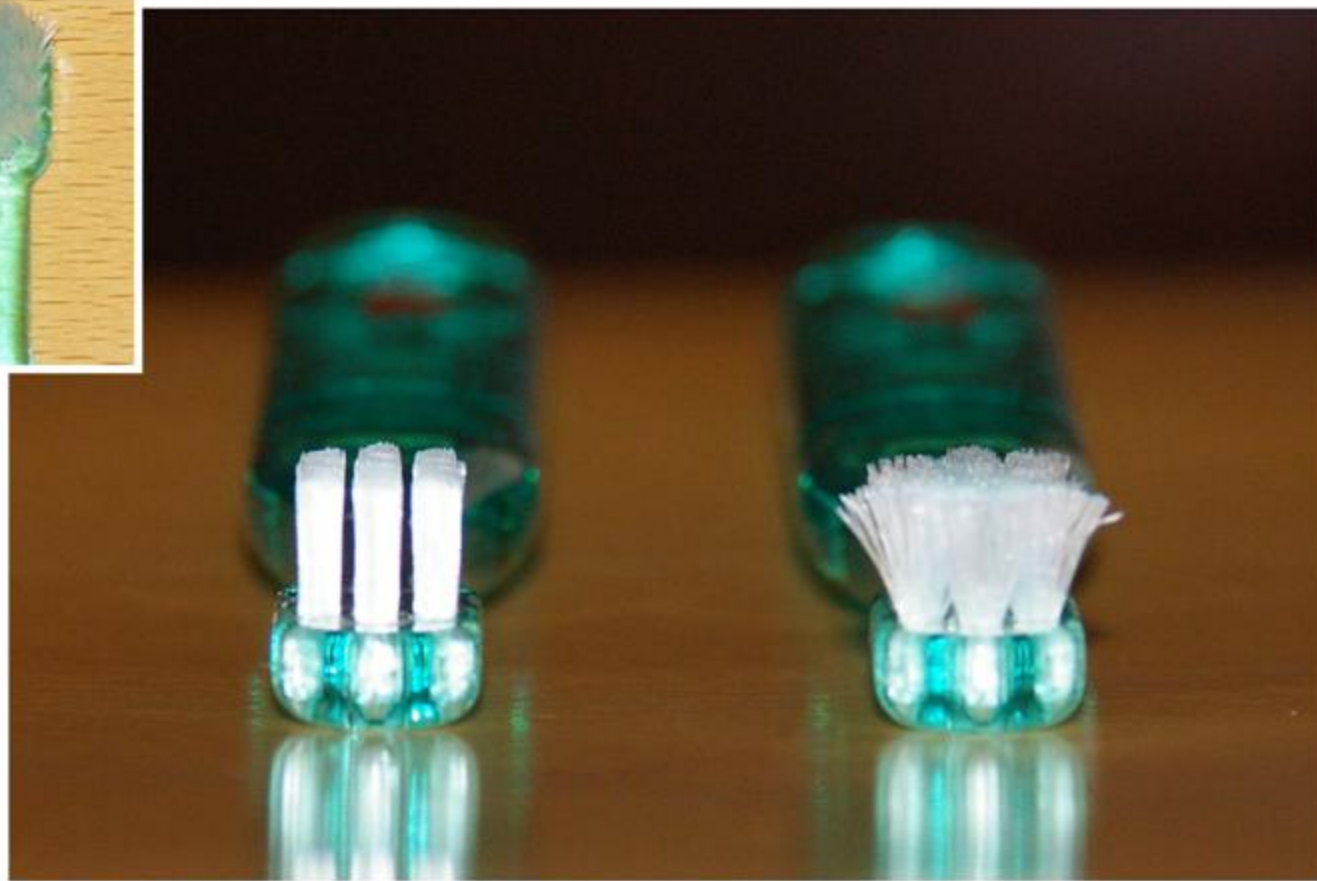


歯肉炎

赤くはれています



新しい歯ブラシと古い歯ブラシ



毛先が開いてきたら、新しいものと取り替えましょう。

糸ようじ、デンタルフロス



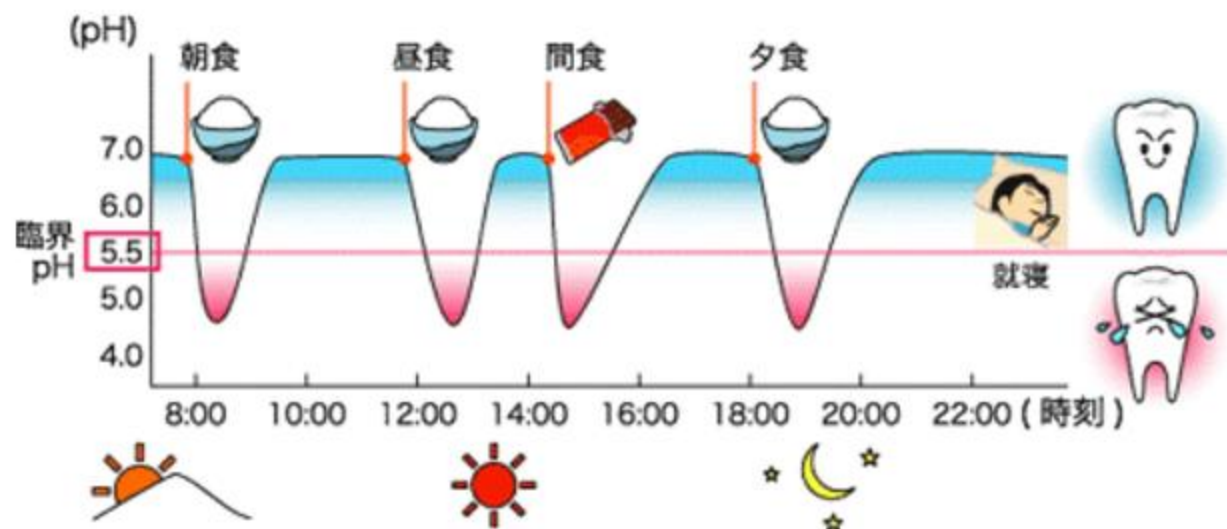
糸ようじ



デンタルフロス



いつ、歯みがきしますか？



食後と寝る前には歯みがきしよう！



まとめ

正しい歯みがきで、
むし歯を防ぎ、
健康をたもちましょう

